

حياة السكرية

السكري

حياة صحية مع داء السكري المجلد ١ العدد ٣ - يونيو - ويا ٢٠١٤



محمد سرور

رمضان



رمضان كريم

إن صيام شهر رمضان من فروض الإسلام الخمسة، ويعتبر واجب وفريضة على كل مسلم ومسلمة (مع وجود استثناءات في حالات معينة سوف نتناولها بالشرح في عددنا هذا). واعتاد المسلمون الصوم منذ أمد بعيد من دون تعرض أي منهم لعلل أو أمراض بسبب الصوم. ويعفى من الصوم فئة معينة من الناس، مثل الأطفال، وكبار السن، والمرأة الحامل، والمسافر. وفي السنوات الأخيرة، أشارت عدة دراسات أكاديمية إلى الفوائد التي يجنيها الصائم في شهر رمضان الكريم. وبحسب ما ورد في أحد الأبحاث الذي نشره معهد مركز إنترماونتين الطبي في أوتاه في أبريل/ نيسان، فإن الصوم من الممكن أن يقلل من فرص الإصابة بمرض الشريان التاجي وأيضاً السكري، كما أن الصوم يحافظ على ثبات مستويات الكوليسترول. وتوصل الباحثون إلى أن الصوم من الممكن أيضاً أن يقلل من فرص التعرض لمشاكل قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض القلبية، مثل زيادة الوزن، وارتفاع مستويات سكر الجلوكوز في الدم، وارتفاع نسبة الدهون الثلاثية.

والجدير بالذكر أن بعض نجوم الرياضة العالميين قد نجحوا في الصوم الذي لم يمنعه من الأداء الممتاز. وأثناء أوليمبياد ٢٠١٢، الذي أقيم في شرق لندن، تجمع عدد كبير من الرياضيين المسلمين من سائر أرجاء العالم ليدلوا بدلوهم في الأوليمبياد وينافسون على الميداليات وهم صائمون. ومن الأمثلة البارزة أيضاً نجم المسلم "كولو توريه"، الذي يلعب كرة القدم من دون أن يسبب له الصوم أثناء رمضان أية مشكلة. يعلق قائلاً "الصوم لا يؤثر في حالتي البدنية على الإطلاق، على الرغم من تزامن شهر رمضان مع انطلاق الدوري الانجليزي. وأؤكد أن الصوم يقوي من عزيمتي، فإذا آمن الإنسان بشيء ما فإنه يقوم به على الوجه الأكمل. وسوف نجد الكثير من ذلك في كأس العالم لهذا العام."

وشهر رمضان يختلف تماماً عن كل شهور السنة، وفيه تتاح فرصة ممتدة للصفاء الروحي والنقاء الشخصي، فالصوم عبادة مهمة يتقرب بها المسلمون إلى خالقهم. وفي كتابه "حتى الملائكة تسأل"، يقول عنه الكاتب الأمريكي جيفري لانج، الذي اعتنق الإسلام "إن صوم رمضان هو أهم صور الخضوع والطاعة لله عز وجل، وهو علاقة سرية بين الخالق والمخلوق. ويضيف "قد نرى مسلماً يؤدي فروض الإسلام الأربعة الأخرى، لكن الله وحده الذي يعلم ما إذا كان صائماً أم لا."

وفي واقع الأمر، فشهر رمضان شهر كريم، وجب فيه الصوم على كل المسلمين، بيد أنه إذا كنت مصاباً بالسكري، وجب عليك الحرص وتوخي الحذر أثناء الصيام، وألا تتوقف عن استشارة الطبيب. أأمل كثيراً أن تكتسبون الكثير من الحكمة والتعقل من خلال عددنا هذا.

صنديب راديش

محرر المجلة



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



Moorfields
Eye Hospital Dubai

A BRANCH OF MOORFIELDS LONDON

LASIK | CATARACT | COSMETIC | PAEDIATRIC | RETINA | CORNEA | GLAUCOMA | STRABISMUS

الافتتاحية

- راكيش جورج – مدير التحرير
- شهلي أكرم جمعة عبد الرحيم حجازي
- مارثا إم فائل إم إس آر إن سي دي إي آل دي / إن استشاري التحرير
- مايكل إيه ويس محرر ساهم
- جانيس روزلر آر دي سي دي إي آل 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
- أنيل كومار سي كيه – المدير الإقليمي (البحرين والمملكة العربية السعودية)
- سوجيث – 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

الإبداع

- 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 – النهضة 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: 4646 2588 971 4 + فاكس: 647 2588 971 4 +
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 وتفاصيل إنما الهدف منها الاستعمال كملومات عامة فقط. فالمجلة ومحتواها ليست بديلاً عن المشورة الطبية المناسبة، ولا عن التشخيص أو العلاج. ولتؤكد أن نصيحة مقدم الرعاية الصحية الذي يمتنع بالخبرة لاشك أنها بالغة الأهمية وخاصة إذا كانت لديك أسئلة تتعلق بحالة مرضية، ولا يمكن بحال من الأحوال الاستغناء عن النصيحة الطبية أو التلوث في البحث عن العلاج التام بحجة أنك اطلعت على محتوى المجلة. وعلى الرغم من أننا أولينا أسلوب الكتابة رعاية ودقة فانتقن، 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 3



شوربة العدس العربية



البروكلي – معجزة سكري الدم

٣٢

لقاء مع الدكتورة
كاثرين هندرسون
حول سمنة الأطفال
والتغذية في الإمارات
العربية المتحدة
التقت مجلة المعيشة
الإيجابية مع السكري
الدكتورة كاثرين
وتوجهت إليها
بالعديد من الأسئلة.



تعلم دروس الحياة
واستفد منها

٢٤



لقاء مجلة المعيشة
الإيجابية مع السكري
مع خبير عالمي في
السكري ورمضان

السكري

حياة إيجابية

المجلد ٥ | العدد ٣

الاختصاصيون يتحدثون
عن أضرار يجهلها
الناس، يسببها التدخين
للعظام ولصحة الفم

١٨



الصوم الآمن في شهر رمضان

٩



اجعله رمضاناً صحياً



تأثير طبقة البلاك : هل تخشى الحديث
عن الأمر؟ إليك إجابات لأسئلتك



الاستعدادات المهمة التي يجب
اتخاذها للصيام قبل شهر رمضان
المبارك

٢٢



مركز راشد للسكري والأبحاث

هيئة التحرير

د. عبد الرزاق علي المدني

الإمارات العربية المتحدة

د. فتحيه 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

الصوم الآمن في شهر رمضان

قد يشكل الصوم تحدياً كبيراً لنا جميعاً، إلا أنه قد يجده مريض السكري مشكلة كبيرة. وكما يعلم أغلبنا، فإن السيطرة الناجحة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم تعتمد على تناول الوجبات الغذائية الصحية التي يتناولها المريض في توقيتات محددة ودقيقة. إذن ماذا يحدث إذا فوت أحدنا وجبة أو اثنتين خلال شهر رمضان؟

مما لاشك فيه أن الأمر يختلف من شخص لآخر، ومن ثم فإنه من الضروري استشارة طبيبك المعالج. وهناك الكثير من الإرشادات العامة التي يمكن أن تساعدك في تجاوز الصوم في رمضان من دون التعرض لآية مشاكل تفسد عليك بهجة الشهر الكريم.

الصيام والسكري : هل يختلف الأمر حسب نوع السكري؟

لا بد من التعامل بحذر عند الصيام سواء كنت مصاباً بالسكري من النوع الأول أو من النوع الثاني. فانخفاض معدلات سكر الجلوكوز في الدم له أخطاره الكبيرة إذ قد يتسبب في إصابة الصائم بأزمة كبيرة أو تعرضه للغيوبة وربما الوفاة في حال أهمل الأمر. وعلى الجانب الآخر، واعتماداً على الشخص نفسه، فالصوم بدون تناول جرعات الإنسولين قد يتسبب أيضاً في ارتفاع معدلات سكر الجلوكوز في الدم أو في الإصابة بالحمض الكيتوني السكري (وهو أحد مضاعفات السكري بالغة الخطورة تنتج عن تكون أحماض الكيتون في الدم). كما قد يتعرض

المريض لحالة من الجفاف عندما يتوقف عن شرب السوائل أثناء الصوم في شهر رمضان.

وإذا كنت مصراً على الصوم في رمضان فيجب عليك استشارة طبيبك أو مثقف السكري ليضع لك خطة مناسبة قبل الصوم بشهر أو شهرين لإتباعها قبل دخول رمضان من أجل أن يتكيف جسمك معها. كما يجب التحدث مع الطبيب عن جرعات الدواء التي تناسب حالتك وكذا عدد مرات فحص سكر الجلوكوز في الدم، وعن الإجراءات التي يجب عليك إتباعها إذا ارتفع السكر أو انخفض بشكل كبير.

كما يجب أن تضع في الاعتبار أيضاً أن الصوم ليس الأمر الوحيد الذي يجب أن تخطط له قبلاً، فمواعيد تناول الأدوية لا يقل أهمية. تقول ميجان روبنسون مثقفة سكري معتمدة في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا في الولايات المتحدة ” قد تتاح لك الفرصة أثناء الصيام في المناسبات الدينية لتناول وجبة ما في توقيتات مختلفة (كما يحدث في رمضان قبل الغروب وعند الفجر) وبالطبع يؤثر ذلك في المريض الذي يتعاطى الإنسولين أو أية علاجات أخرى تمكنه من السيطرة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم.“

ما هي المخاطر التي تواجه مريض السكر أثناء الصيام؟

تسمح أغلب السلطات الدينية في الدول الإسلامية للمريض بتجنب الصوم إذا كان هناك شهادة من اختصاصي صحي

ونستعرض في المربع الأول أهم المخاطر التي يقدمها خبير سكري والتي من الممكن أن يتعرض لها مريض السكري في شهر رمضان سواء كان مصاباً بالسكري من النوع الأول أو الثاني:

الدُموية الكلوية، وأمراض الكلى الذين يجرون غسيلاً كلوياً، والخلل الإدراكي، والصرع غير المسيطر عليه (وبخاصة الناتج عن نقص سكر الدم).

أشخاص معرضون لأخطار متوسطة الخطورة
وهؤلاء يشملون الأشخاص الذين يسهل السيطرة عندهم على سكر الجلوكوز بإعطائهم جرعات من الإنسولين قصير المفعول أو من يتعاطون أدوية فموية، أو الاثنین معاً.

أشخاص معرضون لأخطار بسيطة
الأشخاص الذين لديهم سيطرة تامة على السكري عبر تناول الطعام فقط ، أو من خلال الميثفورين، أو مثبطات ببتيداز ٤، أو ثيازوليدينديون، أو الأشخاص الأصحاء.

مرضى معرضون لأخطار بالغة
الأشخاص الذين تعرضوا تكراراً لنوبات نقص السكر وفقدان الوعي.
الأشخاص الذين لا يسيطرون على سكر الدم بشكل مناسب.
الأشخاص الذين تكونت لديهم أحماضاً كيتونية في الشهور الثلاثة الأولى قبل رمضان.
الأشخاص الذين تعرضوا لغيوبة سكر خلال الشهور الثلاثة التي تسبق شهر رمضان.
الأشخاص المصابون بأمراض خطيرة.
الأشخاص الذين يزاوون أعمال بدنية مرهقة.
النساء الحوامل
الأشخاص المصابون بالاعتلال المشترك مثل مضاعفات الأوعية

يرى الخبراء أنه إذا عقد مريض السكري العزم على الصوم في رمضان فيجب أن يتيح الفرصة لطبيبه أو لمقدم الرعاية الصحية أن يقيم ما إذا كان الصوم سوف يشكل سبباً في زيادة المخاطر الصحية التي يمكن أن يتعرض لها. ويصف المربع الأول

تصنيف من ينوون الصوم في رمضان بحسب درجات تعرضهم للأخطار تدرجاً من البسيطة إلى البالغة.

وينصح الخبراء المجموعة التي قد تعاني من أخطار بالغة بعدم الصوم في رمضان لأن ذلك قد يؤدي إلى فقدان السيطرة على

معدلات سكر الجلوكوز في الدم، ما يؤدي إلى نقص حاد

فيه أو تكون أحماض

كيتونية

في الدم. أما المجموعة الثانية التي قد تتعرض

لأخطار متوسطة فيمكن تقليل حدة ما يمكن أن يتعرضوا له إذا

حرصوا على زيارة اختصاصي رعاية صحية قبل رمضان بعدة

أشهر وإجراء التغييرات الضرورية في علاجات السكري. أما

الفئة الثالثة والتي قد تتعرض لأخطار بسيطة فيمكنهم الصوم

من دون الحاجة إلى اللجوء إلى اختصاصي الرعاية الصحية. وهؤلاء الذين اختاروا الصوم على الرغم من نصائحهم بغير ذلك

فهم في حاجة للعون والمساعدة لكي يجتازوا شهر الصيام من دون أخطار.

التغييرات التي يجب أن تجريها على نظامك الغذائي

قد تختلف أنماط تناول الطعام أثناء الصيام عنها في الأيام

العادية. وكيفما كان الأمر، فإنه من المهم الالتزام باتباع طريقة

متوازنة لتناول الطعام مشتملة على أطعمة من كل الأنواع مع

ضرورة عدم الإفراط في تناول الطعام. ويرتبط الطعام في الإسلام بعلاقة العبد مع ربه. فإذا كنت مصاباً بالسكري، ونويت

الصوم فينصح بتناول الأطعمة بطيئة الامتصاص (ذات مؤشر السكر المنخفض) مثل الأرز، وخبز (يشبه الخبز الشامي)، والفطائر المصنوعة من خبز القمح، قبل بدء الصيام مباشرة.

واختيار مثل هذه الأطعمة سوف يساعدك في الشعور بالامتلاء كما سيحفظ لك مستويات سكر الدم متوازنة طيلة اليوم وأنت صائم. ولا يجب إهمال الفواكه والخضروات والسلطات أيضاً. وفي آخر اليوم عند تناول الإفطار، ينصح بتناول القليل من

اجعله رمضاناً صحياً

رمضان شهر كريم نجري خلاله العديد من أنماط الحياة، فنحرص على تناول الطعام الصحي، وإتباع نظام غذائي إضافي يهدف إلى تقوية الجسم. كما أنه من المهم أيضاً أن تحول دون تعرضك للجفاف أثناء الصيام. ومن ثم ينصح الاختصاصيون بشرب كميات كافية من الماء والسوائل الأخرى بعد الإفطار، والابتعاد عن أشعة الشمس وحرارة الجو. وندعوك هنا لإلقاء نظرة على الأسئلة التي تتكرر مرارا عن الجفاف والصوم الصحي خلال شهر رمضان المبارك.

- لماذا تزداد خطورة الإصابة بالجفاف في الدول الحارة، مثل الإمارات العربية المتحدة؟
نعم. فالجفاف الناتج عن نقص في كمية السوائل التي يتم تناولها قد تتفاقم في المناخات الحارة والرطوبة مثل الإمارات العربية المتحدة، وبخاصة بين الأشخاص الذين يؤدون أعمالاً بدنية شاقة.
علاوة على ذلك، فقد تتسبب الإصابة بفرط السكر في الدم في خسارة سوائل الجسم عبر فرط التبول، والمساهمة في استنزاف العناصر المعدنية في الجسم.
كما قد يتعرض الأشخاص الذين يعانون من تلف عصبي قائم لظهور أعراض انخفاض ضغط الدم مثل الدوار أو الدوخة. وقد يؤدي هذا إلى فقدان الوعي، والسقوط، ووقوع الإصابات مثل كسور العظم.
ويكون تناول السوائل طيلة الساعات بين فترات الصيام أمر بالغ الأهمية ويتوجب استهلاك السوائل على نحو مستمر منذ وقت الإفطار إلى موعد السحور.

- يكون الطقس شديد الحرارة في الإمارات العربية المتحدة. ما الذي يستطيع الناس فعله إذا كانوا يرغبون في ممارسة الرياضة خلال الشهر الفضيل؟
من المفيد ممارسة النشاط الرياضي المعتدل قبل إنهاء صيامك وقت الإفطار، ومرة أخرى قبل النوم، وأيضاً قبل تناول وجبة السحور.
سيكون الجو حاراً جداً خلال رمضان هذا العام، ولا يعتبر ممارسة النشاط الرياضي دائماً ولهذا جرب صعود الدرج. ابدأ ببطء وبالتدريج مع نفسك أكثر من اللازم خلال الأيام وبالطبع، بعد غروب الشمس ممارسة المشي السريع لمدة ١٠ رمضان.
وفي حال قررت التوجه إلى المجمع في مكان بعيد عن المدخل، وامش أيضاً بالمشي في المجمع التجاري قبل كيف يمكن تجنب الإصابة بعسر

- يعتبر عسر الهضم شائعاً بين المشكلات وتشمل انتفاخ البطن ببساطة لا يستطيع الجسم التعامل مع تناول كمية كبيرة من الطعام على نحو فجائي، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بعسر الهضم والحرقة. مشكلة أخرى ترتبط بعدم ممارسة الكثيرين للتمارين الرياضية خلال رمضان، وهو ما يتسبب في إعاقة الهضم السليم للطعام. تنشأ المشاكل عندما يقوم الناس بتناول الكثير من الطعام في وقت قصير. ويحاول الكثيرون خلال ٦ إلى ٨ ساعات تناول كمية الطعام التي يتناولونها في العادة طيلة اليوم.
وعوضاً عن ذلك يجب البدء بتناول الطعام ببطء في البداية وأن تتناوله تدريجياً — والإحجام عن تناول الكثير من الطعام خلال وقت قصير. ومن الأفضل البدء بتناول السوائل والأطعمة غير الدهنية متدنية السرعات الحرارية. وإذا كنت مدخناً وتنتهي صيامك بتدخين السجائر فهذا سيؤدي أيضاً إلى الإصابة بالحرقة وعسر الهضم.

- ما هي المشروبات التي يفضل استهلاكها خلال رمضان لري العطش والتزويد بالعناصر الغذائية؟
يكون الماء الأكثر أهمية لإطفاء العطش خلال رمضان. ولأسف فإن البعض لا يشرب كفايته ويتناول كميات قليلة على الإفطار ولا يشرب الماء بعدها حتى اليوم التالي!
تلعب المياه دوراً هاماً في التخلص من الوزن الزائد والمحافظة عليه، وذلك يعود إلى دوره في المساعدة على تخليص الجسم من المواد السمية (التوكسينات) وتقليل الإحساس بالجوع.

- حاول تجنب شرب كميات كبيرة من المياه في المرة الواحدة أو خلال تناولك وجبة الطعام. وعوضاً عن ذلك اشرب الماء بين الوجبات وتناوله بكميات صغيرة طوال الليل.
وبالإضافة إلى شرب الماء، اشرب عصائر الفاكهة والخضروات الطازجة عوضاً عن العصائر المحلاة بالسكر.

تقلع عن الصوم فوراً إذا تخطت معدلات السكر 300 ملليجرام/دل، أو انخفضت عن 70 ملليجرام/دل.

طرق أخرى للحماية أثناء الصيام

يجب على المريض أن يتعلم ما هي الأدوية المناسبة التي يجب أن يتناولها في حال انخفاض سكر الجلوكوز في الدم ويشمل ذلك أقراص الجلوكوز وجيل الجلوكوز أو حقن الجلوكاجون.
يجب فحص الدم أثناء الصيام عدة مرات.
يجب ارتداء سوار الإنذار الطبي الخاص بالسكري حول المعصم.

يجب الاحتفاظ بمعلومات الاتصال في حال حدوث طارئ ما ليتمكن الآخرون من مساعدتك.



نصائح الصوم الآمن خلال شهر رمضان

- يجب زيارة طبيبك شهرياً قبل بدء شهر رمضان والصوم بثلاثة شهور على الأقل.
- يجب إجراء فحص طبي دقيق متضمناً اختبارات بدنية.
- يجب قياس وتقييم معدلات ضغط الدم، وسكر الجلوكوز في الدم، وفحص وظائف الكلى، ودهون الدم، و الهيموجلوبين الجليكوزيلاتي.
- يجب زيارة الطبيب مرة كل أسبوع خلال شهر رمضان لمراجعة اختبارات فحص سكر الدم معه.
- يجب الانتباه لأية آلام حادة في البطن والتي ربما تعانيتها أثناء فترة الصيام.
- يجب النوم لفترات كافية وممارسة الرياضة بشكل طبيعي ومنظم.

الأطعمة السكرية والدهنية مثل الحلوى، والكعك، والسمبوسة، فتناول كميات كبيرة منها يمكن أن يسبب لك زيادة في الوزن. كما ينصح بالإقلال من استخدام الزيت في الطهي، بل ويفضل تناول المشويات، والمخبوزات أو المقلبات الجافة المصنوعة في أوعية ضد الالتصاق. وينصح أيضاً بتناول الكثير من المشروبات غير السكرية والخالية من الكافيين لكي لا تصاب بالجفاف أثناء الصوم وتجنب المشروبات الغازية والإكثار من شرب المياه ومنتجات الألبان. وإذا رغبت في تحلية أي من هذه المشروبات يمكنك الاستعانة بمواد محلية بدلاً من السكر،

أفضل الوجبات

يجب أن يكون نظامك الغذائي في رمضان متوازناً وصحياً.
• في أغلب الحالات

- نجد الإفطار وقد ضم أطعمة غنية بالنشأ والدهون على الرغم من أنهما ضاران بصحة مريض السكري الذي يجب عليه تجنب مثلها.
- الأطعمة التي تخلص الطاقة من الجسم ببطء مثل القمح والفلول والأرز يجب أن يتناولها الصائم وبعد الإفطار بينما يجب الإقلال من تناول الأطعمة المشبعة بالدهون مثل السمن والسمبوسة.
- ينصح باستخدام كميات قليلة من الدهون الأحادية غير المشبعة مثل بذور اللفت وزيت الزيتون في طهيك للطعام.
- يجب تناول الأطعمة الغنية بالألياف وبعد الإفطار وهي موجودة في الحبوب الكاملة، والخبز، والأرز البني، والفلول، والفواكه، والخضروات.

الصوم الآمن حتى ولو كنت مصاباً بالسكري

من أهم النصائح التحلي بالذكاء أثناء الصيام ومعرفة تامة بعلامات وأعراض نقص سكر الجلوكوز وارتفاعه. ويجب أن

الاستعدادات المهمة التي يجب اتخاذها للصيام قبل شهر رمضان المبارك

ما مدى أهمية هذا التقييم؟

إن التحدث إلى اختصاصي الرعاية الصحية وإجراء هذا التقييم الطبي سوف يساعدك كثيراً في الصوم الآمن من دون تعريض حياتك لخطر قد يودي بها.

ما الوقت المناسب لإجراء هذا التقييم؟

يجب الخضوع لهذا التقييم قبل شهر رمضان بشهر أو شهرين.

ما الذي سوف يشتمل عليه هذا التقييم؟

سوف يقوم المتخصص بفحص الحالة الصحية العامة، كما سيفحص مدى سيطرتك على سكر الجلوكوز في الدم، كما سوف يناقش معك ما تحتاجه من علاجات خلال شهر رمضان المبارك.

إن عملية التقويم الطبي التي سيخضعك لها الطبيب قبل رمضان سوف ينتج عنها نصيحته التي

كونها لك خصبياً من أجل الحد من المخاطر التي قد يسببها لك الصيام. وعلى أية حال، من المهم أيضاً مراقبة سكر الجلوكوز في الدم خلال رمضان واستشارة الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية فوراً إذا واجهتك أية مشاكل في إدارتك للسكري. وقد يتطلب الأمر وضع خطة زمنية للمتابعة مع الطبيب بهدف الاستشارة بعد انقضاء شهر رمضان، لمناقشة أية أمور متعلقة بتعديلات في تناول الدواء، هذا إذا تطلب الأمر هذا التعديل.

ما الذي يمكن أن تشتمل عليه هذه النصيحة؟

تغيير في العلاج والدواء

في بعض الأحيان، ربما تؤدي بعض أدوية السكري إلى ارتفاع مخاطر الإصابة بنقص سكر الدم أثناء الصيام، ومن ثم، قد

يتطلب الأمر تغيير نظام تعاطي الدواء خلال رمضان للحد من التعرض لأية أخطار. وينصح بالتحدث إلى الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية حول الدواء الذي تتعاطاه في الوقت الحالي والجرعة التي تتعاطاها وناقش معه أية تغييرات ضرورية.

مزيد من مراقبة مستويات سكر الجلوكوز في الدم

إذا رغبت في الصوم في رمضان، فمن المهم جداً مراقبة مستويات سكر الجلوكوز في الدم مراقبة دقيقة، وينصح بقياسها أكثر من مرة في اليوم. وسوف يساعد متتبع سكر الجلوكوز في هذه المجلة على تسجيل المعلومات التي ترصدها لمناقشة ما تم تسجيله مع الطبيب خلال موعدك التالي معه.

نصائح حول الأكل الصحي والنظام الغذائي

من الضروري أن يكون طعامك في رمضان صحياً ومتوازناً. فيجب تناول أطعمة صحية مثل القمح، والسميد، والفاصوليا في السحور، قبل بدء الصيام لأن هذه الأطعمة تطلق السكر ببطء مما يساعد على استقرار سكر الجلوكوز في الدم، كما أن ذلك يقلل من اشتياقك للطعام ويقلل شهيتك له أثناء ساعات الصوم. وفي الإفطار ينصح بتناول الأطعمة التي تطلق السكر في الجسم بسرعة مثل الفواكه، التي ترفع وبسرعة مستويات سكر الجلوكوز في الدم، على أن تتناول بعدها أطعمة تحتوي على مواد كربوهيدراتية تطلق السكر ببطء. ويجب تجنب الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل السمن، والسمبوسة، والباكورا، كما ينصح بتناول الكثير من السوائل في الفترة ما بين الإفطار والسحور.

الرياضة

يجب ألا تهمل النشاط البدني أثناء الصيام، ولا خوف من ذلك، فممارسة نشاط معتدل وخفيف لا يشكل أي ضرراً عليك. ويجب عليك تجنب الأنشطة البدنية العنيفة خاصة قبيل الإفطار حيث تكون معدلات سكر الجلوكوز في الدم على حافة التناقص، إذ أن ذلك قد يتسبب في رفع خطر الإصابة بنقص سكر الجلوكوز (هيبوجلايسيميا). ولا تنس أن تكون صلاة التراويح جزءاً من نشاطك البدني اليومي بعد الإفطار.

الإفطار

يجب تناول إفطارك بسرعة عندما يحين الوقت، ومن المهم استشارة الطبيب إذا عانيت أي من الأعراض التالية:

- نقص سكر الجلوكوز في الدم عن 70 مليجرام/دل في الساعات الأولى من بدء الصيام.
- ارتفاع سكر الجلوكوز في الدم عن 300 مليجرام/دل

سوف تجد في هذا العدد من مجلتنا متتبع لسكر الجلوكوز وتقويم لشهر رمضان صمم ليساعدك في التحكم في السكري خلال الشهر الكريم. وقد يتطلب الأمر منك اصطحاب هذه الأدوات معك عند لقاء الطبيب لإجراء التقييم الطبي قبل بدء شهر رمضان لتناقش معه كيفية استخدامها. كما قد ترغب في مشاركة هذه المعلومات مع أصدقائك أو أفراد عائلتك لتضمن معرفتهم وإدراكهم لعلامات وأعراض نقص سكر الجلوكوز في الدم، وأية مشاكل صحية أخرى قد تتعرض لها نتيجة الصوم.

أسئلة مهمة يجب وضعها في الاعتبار عند لقاء مزود الرعاية الصحية لإجراء عملية التقييم الطبي:

ما مدى الخطورة الناجمة عن صوم مريض بالسكري له تاريخ صحي مرضي؟

كيف يمكنني السيطرة على مستويات سكر الجلوكوز في الدم في شهر رمضان؟

ما هي التغييرات التي يجب علي إجرائها في نظامي الغذائي في شهر رمضان لضمان سير الأمور بطريقة آمنة، في ما يتعلق بالسكري.

هل احتاج لإجراء أية تغييرات في النظام العلاجي وفي ما أتناوله من أدوية؟

هل هناك حالات بعينها يجب فيها التوقف عن الصيام؟

كيف يمكنني التعامل مع نقص سكر الجلوكوز في الدم في رمضان؟

ما عدد مرات قياس سكر الجلوكوز في الدم؟

بعد انقضاء الصيام، هل أحتاج موعداً مع الطبيب لمتابعة حالتي؟

من يجب أن أتصل به في حال تعرضي لحالة طارئة؟

العزم على الصيام في رمضان قرار شخصي إلا أنه يجب اتخاذه استناداً إلى نصيحة ودعم متخصص في الرعاية الصحية. وينصح مريض السكري من النوع الثاني بأن يخضعوا لعملية تقييم طبي قبل شهر رمضان بشهر أو شهرين. وعلى أية حال، لا تنس أنه يمكنك مناقشة نظامك الغذائي ونمط حياتك وما يجب تغييره فيهما، مع مزود الرعاية الصحية بعد تحديد موعد معه لمناقشة الأمر.

ما الأشياء التي يجب عليك القيام بها؟

إذا كانت لديك الرغبة في الصوم في شهر رمضان، فيجب عليك أولاً تحديد موعد مع اختصاصي الرعاية الصحية لإجراء عملية تقييم طبية.

متتبع سكر الدم

إذا كانت لديك الرغبة في الصيام خلال شهر رمضان، يجب عليك مراقبة سكر الجلوكوز في الدم مراقبة دقيقة ومنتظمة. فمن خلال هذه المراقبة سوف تعرف أنت ومقدم الرعاية الصحية ما إذا كانت خططك للسيطرة على السكري تسير في الاتجاه الصحيح أم لا. يمكنك استخدام الاستمارة التالية لتسجيل قراءات سكر الجلوكوز في الدم خلال اليوم. ويجب ملاحظة أن المواعيد المحددة لقياس معدلات السكر في الدم ما هي إلا توصيات فقط، ويمكنك سؤال مقدم الرعاية الصحية عن عدد مرات القياس الواجب إتباعها، وعن القراءات الواجب الوصول إليها. كما ينصح بطباعة هذه الاستمارة أو تصويرها لاستخدام واحدة لكل أسبوع من شهر رمضان، وفي نهايته اجمع السجلات الأربعة وخذهم معك عند أول زيارة للطبيب.

الأسبوع:
-----الرقم المراد الوصول إليه:

قبل الوجبات:

بعد الوجبات:

	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
مستويات سكر الجلوكوز في الدم	الخيار الأول : قبل السحور الخيار الثاني : قبل شروق الشمس يمكنك اختيار الخيار الذي يناسبك لما يتعلق بهذا المربع والمربعات التالية						
	الخيار الأول : 1-2 ساعة بعد السحور الخيار الثاني : 1-2 ساعة بعد شروق الشمس						
	الخيار الأول : قرب صلاة الظهر الخيار الثاني : حوالي الواحدة بعد الظهر						
	الخيار الأول : قبل الإفطار الخيار الثاني : قبل غروب الشمس						
	الخيار الأول : قبل الذهاب إلى الفراش الخيار الثاني : ساعتان بعد الإفطار						
الوزن							
وقت تناول الدواء							
الطعام الذي تتناوله عند الإفطار							
ملاحظات/ المشاكل التي تواجهها مثل : التوقف عن الصيام							

تذكر انه يجب التوقف فوراً عن الصيام إذا قل سكر الدم عن 60 ملليجرام/دل أو زاد عن 300 ملليجرام/دل

متتبع سكر الدم

إذا كانت لديك الرغبة في الصيام خلال شهر رمضان، يجب عليك مراقبة سكر الجلوكوز في الدم مراقبة دقيقة ومنتظمة. فمن خلال هذه المراقبة سوف تعرف أنت ومقدم الرعاية الصحية ما إذا كانت خططك للسيطرة على السكري تسير في الاتجاه الصحيح أم لا. يمكنك استخدام الاستمارة التالية لتسجيل قراءات سكر الجلوكوز في الدم خلال اليوم. ويجب ملاحظة أن المواعيد المحددة لقياس معدلات السكر في الدم ما هي إلا توصيات فقط، ويمكنك سؤال مقدم الرعاية الصحية عن عدد مرات القياس الواجب إتباعها، وعن القراءات الواجب الوصول إليها. كما ينصح بطباعة هذه الاستمارة أو تصويرها لاستخدام واحدة لكل أسبوع من شهر رمضان، وفي نهايته اجمع السجلات الأربعة وخذهم معك عند أول زيارة للطبيب.

الأسبوع:
-----الرقم المراد الوصول إليه:

قبل الوجبات:

بعد الوجبات:

	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
مستويات سكر الجلوكوز في الدم	الخيار الأول : قبل السحور الخيار الثاني : قبل شروق الشمس يمكنك اختيار الخيار الذي يناسبك لما يتعلق بهذا المربع والمربعات التالية						
	الخيار الأول : 1-2 ساعة بعد السحور الخيار الثاني : 1-2 ساعة بعد شروق الشمس						
	الخيار الأول : قرب صلاة الظهر الخيار الثاني : حوالي الواحدة بعد الظهر						
	الخيار الأول : قبل الإفطار الخيار الثاني : قبل غروب الشمس						
	الخيار الأول : قبل الذهاب إلى الفراش الخيار الثاني : ساعتان بعد الإفطار						
الوزن							
وقت تناول الدواء							
الطعام الذي تتناوله عند الإفطار							
ملاحظات/ المشاكل التي تواجهها مثل : التوقف عن الصيام							

تذكر انه يجب التوقف فوراً عن الصيام إذا قل سكر الدم عن 60 ملليجرام/دل أو زاد عن 300 ملليجرام/دل

العشاء	المغرب	العصر	الظهر	الشروق	الفجر	التاريخ	اليوم
						يونيو 29	الأحد
						يونيو 30	الاثنين
						يوليو 1	الثلاثاء
						يوليو 2	الأربعاء
						يوليو 3	الخميس
						يوليو 4	الجمعة
						يوليو 5	السبت
						يوليو 6	الأحد
						يوليو 7	الاثنين
						يوليو 8	الثلاثاء
						يوليو 9	الأربعاء
						يوليو 10	الخميس
						يوليو 11	الجمعة
						يوليو 12	السبت
						يوليو 13	الأحد
						يوليو 14	الاثنين
						يوليو 15	الثلاثاء
						يوليو 16	الأربعاء
						يوليو 17	الخميس
						يوليو 18	الجمعة
						يوليو 19	السبت
						يوليو 20	الأحد
						يوليو 21	الاثنين
						يوليو 22	الثلاثاء
						يوليو 23	الأربعاء
						يوليو 24	الخميس
						يوليو 25	الجمعة
						يوليو 26	السبت
						يوليو 30	الأحد

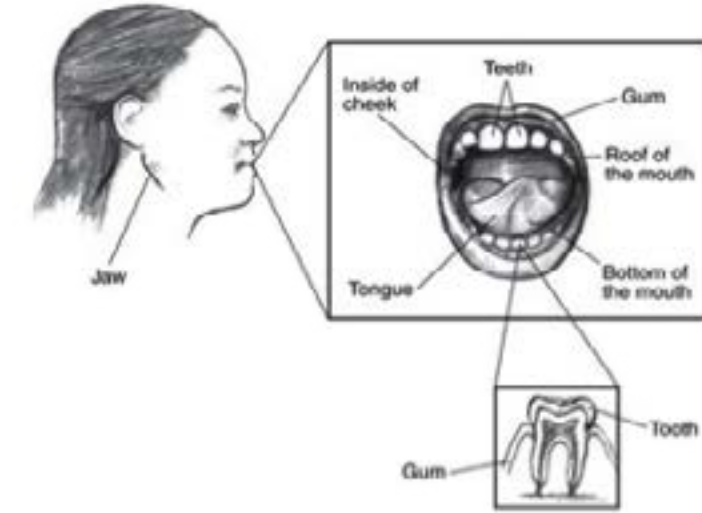
هذا التقويم الموجود بالأعلى مطبق في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وتحدد بداية ونهاية شهر رمضان بحسب ظهور الهلال. وكل ما أدرج في التقويم جاء استناداً إلى موقع

تأثير طبقة البلاك : هل تخشى الحديث عن الأمر؟ إليك إجابات لأسئلتك

كيف يمكن للسكري أن يؤثر في فمي؟

إن زيادة كميات سكر الجلوكوز في الدم نتيجة للإصابة بالسكري يمكن أن تسبب لك ألماً مبرحة، وإصابات بأمراض عدة، إضافة



إلى مشاكل بالفم الذي يشتمل على : أسنانك، اللثة، الفك أنسجة أخرى مثل اللسان، وسقف وأسفل الفم، وباطن الخدين.

ماذا يحدث إذا تكونت طبقة البلاك داخل فمي؟

إذا أهملت طبقة البلاك فإنها تتماسك مع مرور الوقت وتصبح أكثر صلابة وتتجمع فوق خط اللثة. وتتسبب طبقة البلاك الصلبة في صعوبة تنظيف الأسنان بالفرشاة وتنظيف ما يتخللها من فضلات، كما تتسبب في احمرار اللثة وتورمها وسهولة نزف الدم منها، وتمثل كل هذه الأعراض أولى مراحل مرض اللثة المعروف بـ ”التهاب اللثة“.

وإذا لم يعالج التهاب اللثة يمكن أن يتطور الى ما يسمى بالتهاب دواعم السن والذي ينتج عنه انفصال اللثة عن الأسنان لتتكون

فراغات تسمى بالجيوب التي يمكن أن تصاب بالعدوى. ويقاوم الجسم الجراثيم كلما انتشرت طبقة البلاك وتكونت أسفل خط اللثة، بيد أن استجابة الجسم و اللثة للعدوى تضعف ليبدأ بذلك تدمير العظم والنسيج الذي يحمل الأسنان في مكانها. وإذا لم يعالج التهاب دواعم السن تبدأ اللثة والعظام والأنسجة الداعمة للأسنان في التلف. وقد تصبح الأسنان سائبة وقد يتطلب الأمر إنقاذها. فإذا أصبت بالتهاب دواعم الأسنان قد يدفع ذلك طبيب الأسنان إلى تحويلك إلى اختصاصي في دواعم الأسنان المختص بعلاج أمراض اللثة.

ما هي أشهر المشاكل التي تحدث للفم جراء الإصابة بالسكري؟

١. التهاب اللثة : أول مراحل مرض اللثة

الأعراض

• احمرار اللثة وتورمها وحدوث نزف فيها

العلاج

• تنظيف الأسنان يومياً بالفرشاة أو بخيط تنظيف الأسنان

• التنظيف المستمر بواسطة طبيب الأسنان

٢. التهاب دواعم السن : مرحلة متقدمة من مرض اللثة

الأعراض

• احمرار اللثة وتورمها وحدوث نزف فيها

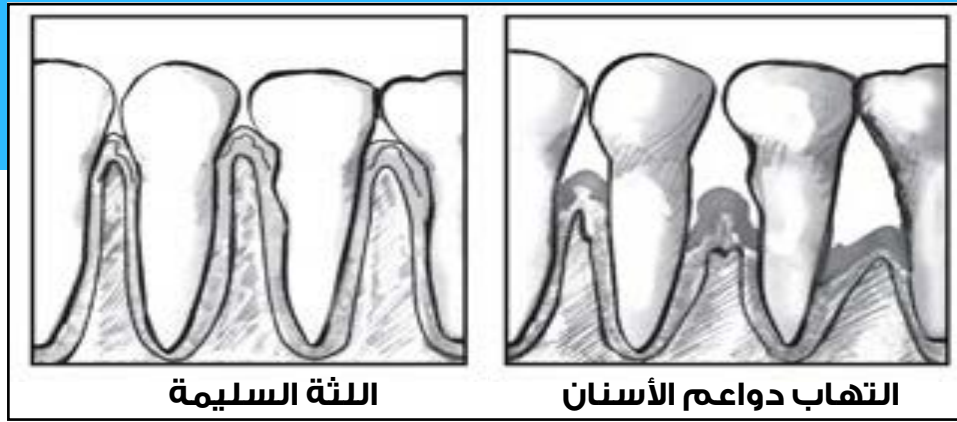
• انفصال اللثة عن الأسنان

• وجود صديد بين الأسنان واللثة

• رائحة فم كريهة مستمرة

ويحتوي اللعاب، وهو السائل الذي يحافظ على ترطيب الفم، يحتوي على سكر الجلوكوز، وعندما تفقد السيطرة على السكري فإن زيادة معدلات الجلوكوز في اللعاب تساعد في نمو الجراثيم الضارة التي تسمى ”البلاك“. وتتشكل طبقة البلاك أيضاً نتيجة تناول الأطعمة التي تحتوي على السكريات والمواد النشوية. وتسبب بعض أنواع البلاك تسوس الأسنان أو حدوث تجاويف في الفم. كما تسبب أنواعاً أخرى أمراضاً منها أمراض اللثة. تزداد فرص إصابة مريض السكري بأمراض اللثة والتي يمكن أن تكون أكثر حدة، وتستغرق وقتاً أطول في الشفاء. ومن ثم أن تؤدي إلى صعوبة في وأظهرت بعض الدراسات أن عملية السيطرة على سكر

ارتفاع معدلات الجلوكوز = ⬆ البلاك



اللثة السليمة

التهاب دواعم الأسنان

- تخلخل الأسنان وابتعادها عن بعضها البعض
- تغير في آلية عمل الأسنان الأساسية عند تناول الطعام
- تغير في آلية عمل طاقم الأسنان (الذي يمكن إنزاله وتركيبه)

العلاج

- تنظيف عميق لدى طبيب الأسنان
- تناول أدوية يصفها طبيب الأسنان
- إجراء جراحة في اللثة

٣. مرض القلاع : وينتج عنه نمو فطريات طبيعية لا يستطيع الجسم مقاومتها والسيطرة عليها.

الأعراض

- ظهور تقرحات في شكل بقع بيضاء وأحياناً حمراء في اللثة واللسان والخدود أو في سقف الفم.
- بقع قد تتحول إلى تقرحات مفتوحة

العلاج

- تناول أدوية يصفها طبيب الأسنان للقضاء على الفطريات
- إصلاح طاقم الأسنان الذي قد يكون مثبتاً بطريقة خاطئة
- إزالة طاقم الأسنان على فترات من النهار أو الليل والحفاظ على نظافته

٤. جفاف الفم والذي ينتج عن نقص كمية اللعاب في الفم ما يؤدي إلى زيادة مخاطر الإصابة بتسوس الأسنان وأمراض اللثة.

الأعراض

- الإحساس بالجفاف داخل الفم
- الإحساس بصلابة وجفاف اللسان
- الشعور بألم داخل الفم
- تشقق الشفتين
- تقرحات أو عدوى في الفم

- مشاكل في مضغ الطعام وعند البلع أو حتى الكلام

العلاج

- تناول الأدوية التي يصفها طبيب الأسنان أو طبيب المعالج للحفاظ على ترطيب الفم

- المضمضة باستخدام غسول الفلوريد المخصص للفم
- مضغ لبان منزوع السكر أو نعناع لزيادة تدفق اللعاب في الفم
- تناول رشفات من الماء من أن لآخر
- الابتعاد عن التدخين وتناول الكافيين والكحول
- استخدام جهاز ترطيب (يثبت مع جهاز التكيف) ليزيد نسبة الرطوبة في المنزل أثناء الليل
- الابتعاد عن تناول الأطعمة المحتوية على البهارات والملح والتي يمكن أن تسبب ألماً في الفم الجاف

٥. متلازمة التهاب الفم : وهي من المشاكل المعقدة التي تسبب ألماً في الفم وما يزال سببها غير معروف بيد أنها مرتبطة بتلف الأعصاب وبالألام الناتجة عن طواقم الأسنان وبتغيرات في هرمونات الجسم، وبجفاف الفم وبافتقار النظام الغذائي إلى عناصر التغذية المفيدة للجسم.

الأعراض

- الشعور بالتهاب وحرقة في الفم
- جفاف الفم
- الشعور بطعم مر
- وقد تزداد الأعراض سوءاً خلال النهار

العلاج

- يعتمد العلاج على سبب الحالة وعلى المريض شخصياً





إضافة إلى ما سبق عرضه من مشاكل تحدث في الفم نتيجة الإصابة بالسكري، هناك المزيد من هذه المشكلات منها:

- حدوث آلام في الفم والوجه والفكين لا تتلاشى بل تظل دائمة يعاني منها المريض
- تخلخل الأسنان
- الشعور بالآلام عند مضغ الطعام
- تغير الإحساس بتذوق الأشياء
- وجود بقع سوداء أو فجوات في الأسنان
- وجود تقرحات يصعب الشفاء منها

كيف يمكن لي أن اعرف أن لدي مشاكل في الفم ناتجة عن الإصابة بالسكري؟

يجب الحرص على فحص الفم باستمرار فإذا لاحظت وجود أية مشاكل يجب التوجه فوراً لطبيب الأسنان. ومن الأعراض الأولية لأمراض اللثة تورمها وزيادة حساسيتها وربما حدوث نزف فيها. وفي بعض الأحيان لا تظهر أية أعراض على الإطلاق وبذا لا يمكنك إدراك وجود مشاكل فيها إلى أن يحدث تلف كبير. لذا فمن المهم الحرص على زيارة طبيب الأسنان مرتين سنوياً للفحص والتنظيف اللازم، إذ يعد ذلك أفضل طرق الحماية والوقاية.

كيفية الإعداد لزيارة طبيب الأسنان:

يجب وضع خطة سابقة، فيجب التحدث أولاً مع طبيبك المعالج وطبيب الأسنان قبل إجراء الزيارة حول أفضل الطرق للعناية بسكر الجلوكوز في الدم أثناء الإجراءات المتعلقة بالأسنان والتي سيجريها لك طبيب الأسنان.

وربما يتسبب أحد أدوية السكري التي تتناولها في خفض معدلات سكر الجلوكوز في الدم والمعروف باسم هايوجلايسيميا. فإذا كنت تتعاطي الإنسولين أو أحد أدوية السكري الأخرى، فيجب الحرص على تناولها والأكل بشكل طبيعي تماماً قبل زيارة طبيب الأسنان. وربما يتطلب الأمر منك أخذ أدوية السكري والطعام الذي تتناوله معك عند الذهاب إلى عيادة طبيب الأسنان. وقد يتطلب الأمر أيضاً تأجيل أية إجراءات مرتبطة بالأسنان وليست عاجلة إذا كان سكر الجلوكوز في الدم خارج نطاق السيطرة.

وإذا راودتك مشاعر الخوف من زيارة طبيب الأسنان فعليك إخباره بذلك وكذا طاقم العاملين حول مشاركتك هذه. فطبيب الأسنان قادر على تغيير العلاج بما يتناسب مع احتياجاتك. ويجب ألا تترك الفرصة لمخاوفك لتمنعك من إجراء الفحوص الدورية فالانتظار طويلاً وإهمال العناية بالفم قد يزيد الأمر سوءً.

ماذا إذا اكتشفت وجود تقرحات في الفم بعد ما فعله طبيب الأسنان؟

إذا وجدت تقرحات في الفم بعدما أنهى طبيب الأسنان عمله في فمك فلن تستطيع تناول الطعام أو مضغه لعدة ساعات أو أيام. ولكي تضبط إيقاعك اليومي على ظروفك الحالية يجب استشارة الطبيب إلى أن تلتئم التقرحات داخل الفم. فيجب سؤاله حول

- الأطعمة والمشروبات التي يجب عليك الالتزام بتناولها.
- ما إذا كان من الضروري تغيير مواقيت تناول أدوية السكري
- ما إذا كان من الضروري تغيير جرعات أدوية السكري
- عدد مرات فحص سكر الجلوكوز في الدم.

كيف يؤثر التدخين في الفم؟

يسبب التدخين العديد من المشاكل بل ويزيدها سوءً، فالتدخين يرفع من فرص الإصابة بأمراض اللثة، وسرطان الفم والحلق، إضافة إلى الإصابة بالفطريات الفموية. كما يتسبب التدخين في تغيير لون الأسنان وفي إكساب فمك رائحة كريهة.

كيف يمكنني الحفاظ على صحة الفم؟

يمكنك اتخاذ الخطوات التالية للحفاظ على صحة فمك:

- الحرص على أن تكون قياسات سكر الجلوكوز قريبة من الأرقام الطبيعية بقدر الإمكان. وسوف يساعدك طبيبك في تحديد



- والتدخين يشكل خطراً بالغاً بالنسبة لمرضى السكري إذ يرفع احتمالية معاناتهم من مشاكل جمة، ومن ثم كان الإقلاع عنه ضرورة ملحة، فإذا أقنع مريض السكري عن التدخين فسوف ينتج عن ذلك الآتي:
- تقل فرص الإصابة بالآزمات القلبية والسكتات الدماغية، وتلف الأعصاب، والفشل الكلوي،
 - ويجنب المريض تعرضه لبتتر أي من أطرافه.
 - تتحسن معدلات الكوليسترول وضغط الدم.
 - تتحسن الدورة الدموية للمريض.



القياسات التي يجب أن تسعى إلى تحقيقها كما سيعلمك ما الذي يجب عليك فعله إذا ارتفعت معدلات سكر الجلوكوز في الدم أو انخفضت بشكل مبالغ فيه.

- الحرص على تناول الطعام الصحي وإتباع خطة غذائية وضعها لك

طبيبك أو اختصاصي تغذية.

- الحرص على تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين على الأقل يومياً باستخدام معجون فلوريد لئلا يهدد دور في حماية الأسنان من التسوس. وفيما يتعلق بتنظيف الأسنان يجب الحرص على الآتي:
- ١. تنظيفها في الصباح وقبل الذهاب إلى الفراش، وبعد كل وجبة، حتى وإن كانت وجبة خفيفة.
- ٢. استخدام فرشاة أسنان ناعمة.
- ٣. تنظيف خط اللثة برفق
- ٤. تحريك الفرشاة حركة دائرية بسيطة
- ٥. تنظيف مقدمة ومؤخرة وأعلى كل سنة من الأسنان، إضافة إلى ضرورة تنظيف اللسان بالفرشاة أيضاً.
- ٦. يجب تغيير فرشاة الأسنان كل ثلاثة شهور أو إذا لاحظت أنها أصبحت بالية، فالفرشاة الجديدة تزيل المزيد من طبقة البلاك.

- الحرص على شرب المياه التي تحتوي على فلوريد مضاف أو اسأل طبيب الأسنان حول استخدام غسول الفلوريد للحيلولة دون الإصابة بتسوس الأسنان.
- اسأل طبيب الأسنان حول استخدام محلول مضاد للبلاك للسيطرة عليه وتفاذي الإصابة بأمراض اللثة.
- استخدم خيط الأسنان لتنظيف المنطقة التي تتخلل الأسنان مرة على الأقل يومياً. فخيط الأسنان يساعدك في منع تكون طبقة البلاك داخل الفم ويجب مراعاة الآتي عند استخدامه :
- ١. الحرص على تحريك الخيط إلى الأعلى والأسفل ثم في مسار دائري حول قواعد الأسنان.

- ٢. استخدم جزاء نظيفة من الخيط عند الانتقال من سن إلى أخرى.
- من الطرق الأخرى لإزالة طبقة البلاك بين الأسنان استخدام ريشة الأسنان وهي عبارة عن أداة رقيقة مصممة خصيصاً لتنظيف المنطقة ما بين الأسنان، ويمكن ابتلاعها من محلات البقالة أو من الصيدليات.

- إذا كنت تستخدم طاقم أسنان يجب الحفاظ على نظافته الدائمة وفحص تركيبه باستمرار للتأكد من انه مثبت جيداً وثابت في



- مكانه كي لا يسبب لك أي شعور بالقلق وعدم الارتياح.
- يجب الاتصال بطبيب الأسنان فور اكتشافك علامات تدلل على وجود مشاكل بالفم.
- يجب زيارة طبيب الأسنان مرتين سنوياً لتنظيف الأسنان وفحصها. وقد يقترح عليك الطبيب المزيد من الزيارات إذا وجد أنك في حاجة لذلك.
- احرص دائماً على اتباع نصيحة طبيب الأسنان.

١. فإذا أخبرك عن مشكلة ما، فيجب عليك الاهتمام بها على الفور.
٢. يجب اتباع أية خطوات أو تناول أية علاجات ينصح بها طبيب الأسنان من أجل الحفاظ على صحة الفم.
- لابد من إعلام طبيب الأسنان أنك مصاب بالسكري
١. فيجب إخباره عن أية تغيرات في صحتك أو في ما تتناوله من أدوية.
٢. يجب إخباره بنتائج فحص السكري مثل السكر التراكمي وفحص سكر الجلوكوز أثناء الصوم.
٣. اسأل طبيب الأسنان عما إذا كنت في حاجة إلى تناول أي من المضادات الحيوية قبل أو بعد الإجراءات التي سوف يتخذها داخل فمك إذا كنت فاقداً للسيطرة على سكر الجلوكوز في الدم.
- إذا كنت مدخناً فيجب البحث عن من يمكن أن يساعدك في الإقلاع عن التدخين.



كل ما تحتاج معرفته حول الإقلاع عن التدخين



هل تعلم أن مدينة دبي الطبية تضم تحت مظلتها أكثر من ١٥٠ طبيب متخصص في أمراض الرئة، أمراض القلب، الأوعية الدموية والحساسية وتخصصات أخرى مهمة لتقديم الدعم الطبي للراغبين في الإقلاع عن التدخين.

الاختصاصيون يتحدثون عن أضرار يجهلها الناس، بسببها التدخين للعظام ولصحة الفم

- تتقلص كتلة العظم لدى المدخن تحت سن الثلاثين — بحسب إحدى الدراسات.
- الشخص الذي يدخن عشرين سيجارة يومياً على مدار 20 عاماً تزداد فرص فقدانه أسنانه بنسبة 600 في المئة بسبب أمراض اللثة عن غير المدخن بحسب ما توصلت إليه عدة دراسات.
- يجب أن يعتبر المدخن استشارة الاختصاصي جزءاً أساسياً من برنامجه الخاص بالعناية بالأسنان.
- رسم توضيحي يبين الإقلاع عن التدخين : ما تحتاج لمعرفته. تضع منتجات الدخان حالياً وإجبارياً رسومات وصوراً تحذر من التدخين ورسالة إلى المدخن تخبره فيها عن الأخطار التي تهدد حياته وتنص الرسالة على أن التدخين يسبب سرطان الرئة. وعلى الرغم من ذلك لا يدرك الكثير من العامة الأضرار التي يسببها التدخين في الصحة العامة.
- وقبل اليوم العالمي لا للتدخين، في 2014، الذي يعقد سنوياً في الـ 31 من مايو، يشير الاختصاصيون الطبيون في مدينة دبي الطبية (DHCC) إلى عدد من الأضرار الصحية غير المعروفة

يقول الدكتور خلف موسى أخصائي جراحة العظام الحائز شهادة البورد الألماني في مركز دبي للعظام والمفاصل في مدينة دبي الطبية، إن دراسات حديثة أظهرت وجود علاقة مباشرة بين استهلاك التبغ وانخفاض كثافة العظام، حيث أشارت إلى ضرر التدخين بالكتلة العظمية لدى المدخنين من الفئة العمرية أقل من 30 عاماً، ما يؤدي إلى صغر حجم الهيكل العظمي وانخفاض نسبة الكتلة العظمية لديهم مقارنة بغير المدخنين من نفس الفئة العمرية. و بالنسبة للنساء، وباعتبار أن التقدم في السن وما يصاحبه من فقد طبيعي لهرمون الأستروجين، يقلل التدخين من كثافة العظام بشكل طبيعي، وتكون عملية فقدائها لدى المدخنات أسرع. وأوضح دكتور موسى أن المدخنين أكثر عرضة لخطر الإصابة بهشاشة العظام، حيث قال: ”يعتبر التدخين عامل خطورة رئيسي وراء الإصابة بهشاشة العظام والكسور، وقد تؤدي الإصابة بهشاشة العظام إلى تسارع معدل نقص العظام مع مرور السنين دون ظهور أعراض تدل على ذلك، إلى أن يصاب المريض بالكسور.“

واستشهد دكتور موسى بدراسة أعدها المركز الوطني للإقلاع عن التدخين والتدريب، قائلاً أنه تزداد خطورة الإصابة بكسور العظام لدى المدخنين بنسبة 25%، كما يتضاعف احتمال إصابتهم بكسور الفخذ بمعدل مرتين تقريباً. وقد أوضحت هذه الدراسة أن الإقلاع عن التدخين يؤدي بشكل جزئي إلى تقليل خطر الإصابة بالكسور، لذا تنصح مؤسسات التوعية الوطنية بالإقلاع عن التدخين لتجنب

الإصابة بهشاشة العظام وللمساعدة في علاجها. وأشار الدكتور كروفورد بين، أستاذ أمراض اللثة بكلية دبي لطب الأسنان في مدينة دبي الطبية، إلى أن العديد من الدراسات قد أظهرت أن المريض الذي يدخن 20 سيجارة باليوم على مدار 20 عاماً، كمعدل وسطي، يكون أكثر عرضة لفقد الأسنان نتيجة أمراض اللثة بنسبة 600 %. مقارنة بغير المدخن.

وأشارت دراسة بعنوان «تدخّل التبغ.. التبغ وأمراض الفم» شارك في تأليفها الدكتور بين، ونُشرت في المجلة البريطانية لطب الأسنان، إلى أن التدخين يؤثر في العديد من الحالات المرضية المرتبطة بالأسنان مثل تغير لون الأسنان، وتسوس الأسنان، ورائحة الفم الكريهة، وأمراض اللثة، فضلاً عن ارتفاع معدلات فشل عمليات زرع الأسنان. وأضاف دكتور بين ”مع وجود زراعات الأسنان ومشاكل في اللثة، يعتقد بأن دورة الدم تنخفض بسبب التدخين مما يسبب انخفاض كثافة الكتلة العظمية، وقلة مستويات الأكسجين في العظام والأنسجة الرقيقة. وهذه البيئة من الأكسجين المنخفض تعتبر مكاناً ملائماً لنمو كثير من الجراثيم الضارة المعروف عنها أنها تسبب فقدان العظام.“

ويعتقد دكتور بين أن استشارة اختصاصي في التدخين لابد وأن تكون جزءاً رئيسياً في مكونات المناهج المتعلقة بالأسنان وكذا في برامج منع التدخين.

DIABETES

Services we offer

Diabetes & Endocrinology Consultation

Foot Care & Retinal Eye Screening

Diet & Nutrition

Diabetes Education & Support

Dr. Zia Ul Hasan

MSc Diabetes UK FRCP UK
Specialist Endocrinology & Internal Medicine

Dr. Abdul Jabbar

MBBS MRCP UK FRCP London
Consultant Physician Internal Medicine
Special Interest in Diabetes & Endocrinology

Dr. Munir Ahmad

MBBS FRCS UK DFFP UK JCPTGP UK
Family Practice

Mitun De Sarkar

PG Dietetics Clinical Nutrition
Dietitian

Andrei Purrugganan

Registered Nurse

Jaya Jefsue

Registered Nurse

Mae Mendoza

Secretary
mae@northwestclinic.org

T +971 4 330 7117

M +971 55 7913525

800 Northwest

info@northwestclinic.org

www.northwestclinic.ae

935 Al Wasl Road Umm Suqeim 2

Dubai UAE

Northwest Clinic
Diabetes & Endocrinology

تعلم دروس الحياة واستفد منها

”ليس أمامك الآن سوى خياران، إما أن تستسلم وتخضع، أو تستمر في معركتك التي تكافح فيها ظروفك. لقد تعلمت أن أكافح لأنه لو استسلمت فُقد انتهيت.“



جويرية أشرف فتاة باكستانية ولدت وترعرعت في دولة الإمارات العربية المتحدة. اكتشفت إصابتها بالسكري منذ عشرين عاماً، وفي أواخر 2011، اكتشف الأطباء إصابتها بالفشل الكلوي. وعلى الرغم من كل ما تعرضت له من مآسي، قابلتنا والبسمة ترتسم على وجهها لتنتقل إلينا تجربتها، وكيف استطاعت السيطرة على أمور حياتها بعد إصابتها بالسكري وبالفشل الكلوي الذي اضطرها إلى إجراء غسيل للكلى على فترات منتظمة.

السيطرة على مجريات الأمور والتجارب مع تقلبات الحياة: بدأت إجراء الغسيل الكلوي في سبتمبر 2013، ومنذ ذلك الحين وأنا في بيتي. لقد اكتشفت إصابتي بالفشل الكلوي في أواخر عام 2011، وساعها أدركت أنني في نهاية المرحلة الثالثة وفي بداية الرابعة. بالطبع كان الأمر قاسياً، لكن كانت للمساعدة التي تلقيتها من السيدة ماريما ودكتور تيسفا يوهانز في مركز راشد للسكري والأبحاث RCDR بالغ الأثر. دكتور تيسفا هو المشرف على علاجي في مستشفى GMC، وتابعت العلاج بعد ذلك مع اختصاصيي كلى آخرين في مستشفى خليفة، مثل دكتور رمضان محمد، ودكتور مصطفى، اللذان ساعداني كثيراً، وكان لهما دور مهم إلى جانب ما كنت أتناوله من أدوية وإنسولين. لقد علماني كيف أواجه التحدي وأقبل الواقع بصدر رحب. قدمت إلى مركز راشد في 2010 منذ بداياته، وقبلوني كمريضة في الشهر الثالث.

لقد كانت معدلات السكري لدي مرتفعة دائماً وخارج السيطرة، إلا أن وصلت إلى مرحلة فقدت فيها الأقرص تأثيرها ومفعولها. وعندها قدمت إلى هنا، بدأت الحقن بالإنسولين. وفي خلال 7 شهور، هبط معدل السكر التراكمي من 14.1 إلى 7.5، ما يدل بالفعل عن قيمة ما قدمه لي المركز بأطبائه والعاملين فيه. فاختصاصي التغذية ساعدني كثيراً في اختيار الطعام الذي أتناوله والحرص على ذلك في الوقت المحدد. كان لابد أن أتناول الطعام كل ثلاث أو أربع ساعات، هذا ما فرضته علي الإصابة بالسكري. في تلك الأثناء، تحولت إلى تناول أطعمة خاصة مثل الأرز البني والسكر البني. إلا أنه بعد إصابتي بالفشل الكلوي، توقفت عنها، بسبب ما حدث لي من مضاعفات كثيرة، فالتنقل بين السكري والفشل الكلوي صعب، فالإصابة بالفشل الكلوي تزيد السكري إلى المرتبة الثانية في الأولويات. ويضطر المصاب بالفشل الكلوي إلى تقليل كميات الماء التي تدخل الجسم بدرجة كبيرة، فربما لا تتجاوز 500 مللي في اليوم. فإذا أجرى المريض غسيلاً ثلاث مرات أسبوعياً فلن يزداد وزنه سوى كيلوجرام واحد فقط، لكن تعاطي الإنسولين يقل مع الغسيل الكلوي لأن الجسم لا يتخلص منه حتى الغسيل التالي. **دروس الحياة:** لم يكن الأمر باليسير، فقد كنت أعمل لدى شركة اتصالات وكنت مضطرة إلى أخذ حقن بالعين، لأنه عند الإصابة

منزوعة السكر والملح قد تكسبك الشعور بأن الحياة ليس لها مذاق، إلا أن الأمر في الحقيقة ليس كذلك، فعلى الرغم من قسوة القيود إلا أنه ما تزال هناك خيارات.

الروتين اليومي: اعتدت على الاستيقاظ مبكراً وإعداد الإفطار، وأصبح هذا روتيني اليومي المعتاد. وللعلم، فإن أُمِّي هي الأخرى تجري غسيلاً كلويًا. بعد الإفطار أتوجه إلى إجراء الغسيل في التاسعة والنصف صباحاً، ودائماً ما أخذ معي بعض الأشياء أيام الغسيل، وأشعر ببعض التعب بعد إفراغ جسمي من الماء، إلا أنه في اليوم التالي للغسيل أشعر بتحسن كبير، وأقبل على أداء كل أعمالي بانتشاء شديد.

تجربتي مع مركز راشد: لقد تغيرت حياتي كثيراً منذ أن أتيت إلى مركز راشد، فالأطباء وطاقم التمريض، والجميع بلا استثناء يتمنعون بروح المودة، ولقد مدوا لي يد العون فجعلوني أشعر بان وجودي معهم نعمة كبيرة. لا أستطيع أن استثني احداً منهم، إلا أن ماريما على وجه الخصوص كانت الدافع لي في كفاحي ومثابرتي. أما دكتور تيسفا يوهانز فكان غاية في اللطف، لا يبخل أبداً بالإجابة على أي سؤال يتبادر إلى ذهنك. لديه الخبرة التي تمكنه من إعطائك كل شيء من الألف إلى الياء. قدم إلي العون الكبير في ما تعلق بحقن الإنسولين، أما ماريما فكانت تعلمني كيف يمكنني الاعتماد على نفسي وكيف أحافظ على روتيني اليومي.

لقد ساعدتني الدكتور ساديا، اختصاصية التغذية كثيراً، في تحديد الغذاء الذي يجب علي أن أتناوله، وماذا احتاج للعناية بنفسني وعلى الأخص بعملية الغسيل الكلوي. لقد زودتني بكل الإرشادات والخطوط العريضة فيما يتعلق بكميات الطعام التي يجب أن ألزم بها، وكميات الفواكه والخضروات، والمواد الكربوهيدراتية التي احتاجها في اليوم الواحد. ولا أنسى دور طبيب العيون، الدكتور أنمار الذي كان حافزي الذي لم يتوانى في تشجيعي ودفعي إلى الأمام. حقيقة يمكنني القول بأنني اعتبرته مثل والدي تماماً. ولا يمكنني

إنكار دور طاقم التمريض، فجميعهم اتسموا بدمائة الخلق وحلاوة اللسان، ولم يتوان أي منهم في تقديم العون والمساعدة لي. لم ألحظ مرة أن أهمل أحدهم في متابعتي وتنفيذ كل ما اشتمل عليه جدولتي. وعندما أتيت إلى هنا، كنت في حالة مزرية، فقد كانت معدلات السكر في دمي مرتفعة للغاية، وكنت



أشعر بدوخة طيلة الوقت، ولم أستطع المشي. ولديهم هنا مركز للتدريب حيث يؤدون فيه عملاً مبهرًا، فلديهم الكثير من المعدات التي تساعد المرضى بشكل كبير.

نصيحة لكل مريض بالسكري وبمن يجرون غسيلاً كلوياً: أتوجه بنصيحتي لمريض السكري، وأقول له احرص على النهوض من فراشك والترييض أو أداء التمارين الخفيفة. فالمشي أفضل تمرين يمكن أن يساعدك في السيطرة على السكري، بينما الخمول والكسل يتركان آثارهما الضارة، فاحرص على النهوض من الفراش وممارسة نشاط ما، سوف يصب في صالحك أنت ولن ينفع إلا أنت، وأنت الوحيد الذي يمكنه مساعدتك، إذا كانت لديك الشجاعة لأن تقدم على ذلك. فعندما تبدأ في مساعدة نفسك، فلن يتوانى المحيطون بك عن تقديم كل ما يمكنهم لمساعدتك أيضاً، ولن تتخيل من سيساعدك ولا كيف ستأتي إليك المساعدات، ولا من أين. إذن فتلك أول خطوة. وما أريد أن انصح به مريض الفشل الكلوي يتلخص في كلمتين، لا تفقد الأمل، لأن الغسيل الكلوي لا يحول دون استمتاعك بالحياة، وأعلم جيداً مدى صعوبة الأيام التي يجري فيها الغسيل، إلا أنه بعد هذه الأيام الصعبة، لا تحرم من العيش والتصرف كما يحلو لك، ولا من أن تستمر في حياتك بالطريقة التي تحبها، لأن الغسيل الكلوي لا يعني نهاية الحياة.

الإدارة الذاتية: إن كل شيء تحت سيطرتي، فأنا أسيطر على السكري جيداً منذ أن أتيت إلى مركز راشد. وعندما أواجه أية مشاكل، أو أصاب بشيء ما، ترتفع معدلات السكر في الدم وتنخفض، واعتادت ماريما ودكتور تيسفا تقديم يد العون لي، فعندما كنت أواجه أية مشكلة، لم أتردد في الذهاب إليهما حتى من دون موعد سابق، ولم يبديان أبداً أي اعتراض. فاذكر ذات مرة أن تكونت فقاعة في إصبع قدمي، فهرعت إلى طبيب القدم، من دون موعد سابق، لأنه كما تعلم لا يمكن بحال من الأحوال إهمال أية إصابة في القدم، ووجدت منهم كل الرعاية والاهتمام، وهذا ما يميز العاملين هنا في مركز راشد. فإذا حدثت لك أية حالة طارئة، فلا يتوانون عن تقديم يد العون إلى أن تجد حلاً لكل ما يمكن أن يواجهك من مشاكل.

الصوم في رمضان: إن رمضان شهر العبادة والتأمل والتقرب إلى الله عز وجل. وأحياناً تقف في وجه الإنسان عدة عقبات تمنعه من الصيام في هذا الشهر الكريم، ومنها مثلاً ضرورة تناول بعض الأدوية، وفي هذه الحالات الخاصة، يسمح الإسلام الحنيف للمريض بالإفطار في حالة الضرورة، لكن يستوجب ذلك التعويض عن الأيام التي يفطر فيها بإخراج الصدقات أو إطعام المساكين والفقراء والمحتاجين. ومريض السكري والفشل الكلوي يمثل لهما الصيام ضرراً بالغاً على صحتهم، ومن ثم سمح لهم الإسلام الحنيف بالإفطار في رمضان، ونصحهم بأنه إذا لم يستطيعوا تعويض الأيام التي أفطروها بصومها في المستقبل، فيمكنهم إطعام مسكين عن كل يوم أفطروه في رمضان.

مركز راشد للسكري والأبحاث



تأسس مركز راشد
للسكري والأبحاث
(RCDR) في يونيو/
حزيران عام 2010،
ويعد ثالث وحدة
في دولة الإمارات
العربية المتحدة توفر
لمواطنيها المصابين

بمرض السكري الرعاية

ولمرضى السمنة العلاج. يقع المركز في مستشفى الشيخ خليفة
في إمارة عجمان، وأنشئ بمبادرة من وزارة الصحة في دولة
الإمارات (MOH)، وتديره شركة سويدية عالمية متخصصة
في الصحة العامة بالتعاون مع مستشفى جامعة Skåne
السويدية وجامعة Lund السويدية.

وفي يونيو /حزيران 2013، وفي ضوء ضمان الجودة، كانت
الشركة السويدية ومركز راشد للسكري والأبحاث أول من يمنح
شهادة ضمان الجودة بواسطة اللجنة الدولية المشتركة في
وزارة الصحة الإماراتية. وقد اعتمد واعترف المجلس التنفيذي
لوزراء الصحة لدول مجلس التعاون الخليجي بمركز راشد
للسكري والأبحاث كمركز ذا مرجعية ينفذ التعاون مع المجلس
التنفيذي بالقرار الذي أصدره مجلس وزراء الصحة لدول
مجلس التعاون خلال مؤتمره السادس والسبعين الذي عقد في
دولة الكويت في يناير 2014.

يقول الدكتور صلاح أبوسنانة المدير الطبي
واختصاصي الغدد في مركز راشد « ما كان للمركز
أن يقوم لولا الدعم السخي الذي وفره سمو الشيخ
حميد بن راشد النعيمي حاكم عجمان. وتتركز فكرة
المركز في توفير العلاج لكل مريض السكري في مكان
واحد.»

وأنشئ مركز راشد للسكري والأبحاث RCDR
كمركز مرجعي وطني للسكري وعلاج السمنة

والأبحاث، إذ يوفر أحدث سبل الرعاية لمرضى السكري الذين
يحتاجون إلى علاج من نوع خاص. ويقدم فريق العمل المتعدد
التخصصات في المركز أغلب طرق العلاج المخصصة للسكري وما
يسببه من مضاعفات.

وإضافة إلى رعاية مريض السكري، يقدم مركز راشد للسكري
والأبحاث أيضاً برامج تطوير وتنقيف متخصصة تستهدف
اختصاصيي الرعاية الصحية الأولية. وتهدف هذه البرامج
إلى تحديث ما لدى هؤلاء من معرفة في مجال عملهم وتزويدهم
بأحدث الشهادات والإرشادات العلاجية من أجل تمكينهم من
خدمة المجتمع بطريقة أفضل.

وبحسب دكتور صلاح، يوجد بالمركز سبعة أقسام تركز جميعها
على الاحتياجات العلاجية لمرضى السكري في دولة الإمارات
وكل دول الخليج. وتوجد داخل عيادة السكري صيدلية
خاصة به، وعيادة متخصصة في نمط الحياة تضم نخبة من
اختصاصيي التغذية والنظم الغذائية، ووحدة علاج طبيعي،
ووحدة جراحة لعلاج البدانة، ووحدة للقدم السكري، و عيادة
لطب العيون، ومختبر داخلي، وعيادة أسنان تقدم الرعاية
الخاصة بصحة الفم للمريض، وعيادة لمضخة الانسولين. وحتى
الآن، أجرينا ما يقرب من 103 جراحة لعلاج البدانة، إما من
خلال تصغير المعدة، أو تحويل مسارها (المجازة المعدية)، أو من
خلال تكميم المعدة. وقد نجحت هذه العمليات الجراحية من دون

حدوث أية مضاعفات. ويحتل مختبرنا
المركز الأول على مستوى الدولة والرابع
على مستوى العالم من بين 725 مختبراً.

ويضم مركز راشد للسكري والأبحاث
عدة أقسام تتعلق برعاية مريض السكري
ومنع الإصابة بمضاعفاته، والأبحاث
الطبية حول طرق إدارته والسيطرة
عليه، إضافة إلى عيادة العيون، والقدم،
والأسنان، وعيادة مضخة الإنسولين
لمريض السكري من النوع الأول، كجزء
من فريق السكري المتكامل، إضافة إلى
صيدلية ومختبر خدمات. كما يضم المركز
أقساماً متخصصة في التنقيف حول

الإدارة الذاتية للسكري والتدريب من قبل مرضات ومثقف
سكري ويركز قسم نمط الحياة على طرق تناول الطعام الصحي
وممارسة الأنشطة البدنية. ويطبق من خلال هذا القسم برنامج
عن السيطرة على الوزن، يعرف باسم "Life 8"، وهو برنامج
منظم متخصص في إنقاص الوزن استناداً إلى أدلة علمية، وقد
أكمل بالفعل دورتين ومستمر الآن في الدورة الثالثة التي تشمل
دروساً في الطهي الصحي.

ومن خلال برامج التنقيف حول العناية الأولية بالسكري، أدار
مركز راشد للأبحاث والسكري دورة دراسية استمرت تسعة
أشهر استهدفت أطباء الرعاية الصحية الأولية. وقد تخرج من
المركز في 2013 تسعة اختصاصيين تغذية، و16 ممرضة
متخصصة في الرعاية الصحية الأولية.



وعلاوة على ذلك تنظم لجنة علمية منظمة تابعة للمركز عدة
أنشطة تعليمية، وتعد دورات ومؤتمرات عالمية سنوياً.

يضيف دكتور صلاح « في المجال البحثي، نشرنا ستة أبحاث
حتى الآن، ونحن نتعاون مع جامعات عالمية مثل جامعتي
Lund و Skane في السويد، والكلية الملكية في لندن،
وجامعة لندن، إضافة إلى الجامعات المحلية. ونقدم العون
للعديد من المشروعات عبر جامعات في السويد، وهناك طلاب من
جامعات مختلفة داخل الإمارات، يشاركون في برامج تعليمية
وتثقيفية مستمرة حول السكري، كما يشاركون في الأبحاث
السريرية بالشراكة مع مركز راشد للسكري والأبحاث.»

ويقول دكتور صلاح "إن السكري مشكلة كبيرة ليس فقط في
دول الخليج ولكن في العالم أجمع. وتكلف دول العالم أموالاً

طائلة. وبحسب الاتحاد العالمي

للسكري (IDF)، فكلفة السكري

عالمياً في 2013 بلغت 471 مليار

دولاراً. وتضع مشكلة السكري عبئاً

اقتصادياً ضخماً على الجميع، أفراداً

كانوا أم مجتمعات، ومن ثم انتهجت

دول الخليج إستراتيجية تهدف إلى

تنبيه العالم بخطورة المشكلة والعمل

معاً لمجابهتها.

لقاء مجلة المعاشة الإيجابية مع السكري مع خبير في السكري ورمضان

دكتور محمد حسنين طبيب رائد في مجال السكري والغدد الصماء ويمارس عمله في الوقت الحالي في مستشفى دبي. ويعمل الدكتور محمد حسنين أيضاً مديراً مساعداً في جامعة كارديف في قسم تعليم السكري لما بعد الجامعة. وكان الدكتور محمد مقيماً من قبل في المملكة المتحدة وهو اختصاصي في مجال السكري وعلاقته بشهر رمضان.

وهو الآن مسؤول عن التحالف العالمي للسكري ورمضان DAR، وله عديد من الإصدارات والمطبوعات في هذا المجال. وقد طور برنامجيين تعليميين حول السكري ورمضان، أحدهما بالتعاون مع جامعة ليسبيستر والثاني تم تداوله عالمياً باللغة العربية.

وقد شارك الدكتور حسنين في أول جائزة بريطانية في 2008 و 2009 وكذلك جائزة الجمعية الأوروبية لدراسات السكري EASD في 2009.

ولدى دكتور حسنين خبرات هائلة في مجال عمله، وله مشاركات عديدة في العديد من الأنشطة التعليمية المتعلقة بالسكري وشهر رمضان محلياً ودولياً. ومن ثم فهو بكل تأكيد أفضل من يتحدث عن الموضوع، فلنقرأ ما يريد أن يخبرنا به:

١. هل يستطيع مرضى السكري الصوم في رمضان من دون خوف؟

إن أغلب المصابين بالسكري يصومون في رمضان من دون أن يتعرضوا لآية مشاكل. إلا أنه هناك القليل يمكن أن تحدث لهم بعض المشكلات. إذن فيمكننا القول بأن الصوم لا يشكل أية

خطورة لأغلب المرضى ولكن البعض منهم قد يتعرضون لمشكلات.

وقد أشارت الدراسات إلى أن بعض مرضى السكري قد يتعرضون للإصابة بنقص السكر في الدم، أو ارتفاعه، وإلى تكون الكيتونات في الدم وأيضاً الجفاف، وتلك هي الأربع مشاكل الرئيسية التي يمكن أن يتعرض لها مريض السكري أثناء الصوم. ومن ثم فإنه من المهم اللجوء إلى المساعدة من قبل خبراء المجال، فلديهم القدرة

على تقييم درجة الخطورة التي قد تواجه المرضى.

٢. فيما يتعلق بتقييم المخاطر الذي تحدثتم عنه، ما هي المعايير التي تأخذونها في الاعتبار؟

تعتمد هذه المعايير على عدد من العوامل وهي كما يلي : العامل الأول يتركز في نوع العلاج الذي يتناوله المريض. فعلى سبيل المثال، إذا كان المريض يتعاطى الإنسولين، فإنه أحياناً، وفي بعض المرضى، قد يتسبب في نقص معدلات سكر الجلوكوز في الدم، وهو ما يعرف بالهيبوجلايسيميا.

ومن العوامل المهمة الأخرى هو نوع السكري. ولأنه من الواضح أن ذلك يتطابق مع نوع العلاج الذي يتناوله المريض. ومن ثم فإن مرضى السكري من النوع الأول أكثر عرضة للإصابة بالأخطار في حال عزموا على الصوم في رمضان.

كما أن معرفة كل شيء عن نقص سكر الجلوكوز في الدم يمثل عاملاً مهماً، فإذا كان المريض قادراً على تفهم الأعراض التحذيرية التي تنتج عن نقص سكر الجلوكوز في الدم وإذا كانت لديه هذه القدرة يمكن تقبل فكرة الصوم، فدرجة تعرضه للأخطار قليلة. وعلى

الجانب الآخر، فهناك فئة من الناس لا ينصح بصومهم في رمضان وهم هؤلاء الذين لا يدركون ولا يفهمون هذه الأعراض التحذيرية التي يسببها نقص سكر الجلوكوز في الدم، ويمارسون نشاطهم من دون تناول الطعام لعدة ساعات. وعدم



سراهم تاركذم

إدراك أعراض نقص السكر في الدم والتعرض من قبل لنوبات حادة منه تمثل أهمية كبيرة في إمكانية تعرض المريض لأخطار أثناء الصوم.

ومن العناصر الحاسمة الأخرى الحالة الصحية العامة للمريض. فالخطورة التي قد يتعرض لها تعتمد على حالته البدنية العامة.

فمرضى السكري الذين يعانون من أمراض خطيرة، مثل مشاكل في الكلى، أو أمراض قلبية يمثل الصوم بالنسبة لهم خطراً كبيراً.

كما أن الصوم قد يعرض السيدات الحوامل المصابات بالسكري إلى أخطار بالغة، إلا أنه هناك عدة عوامل ترتبط بدرجة هذه الأخطار، تتعلق بنوع العلاج الذي تتناوله السيدة الحامل والمضاعفات التي قد تعانيها جراء تناول هذا العلاج، كما يرتبط الأمر بعامل آخر مهم وهو التحكم في مجريات الأمور خلال فترة الحمل.

وهناك عنصر آخر لا يقل أهمية عن العناصر السابق ذكرها ألا وهو الظروف الاجتماعية وبيئة العمل التي يعمل فيها المريض. ومن ثم فدرجة الخطورة تختلف من شخص لآخر، فتختلف بالنسبة للعاملين في مجال المعمار والذين يمضون الساعات في درجات الحرارة المرتفعة، مقارنة بالذين يعملون في بيئات مريحة ومكاتب مزودة بأجهزة تبريد الهواء.

٣. هلا أخبرتنا عن الدور الذي يمكن أو يجب أن تلعبه ثقافة السكري والأمور العملية الأخرى التي يجب التركيز عليها في ما يمكن أن يتعرض له المريض الصائم من أخطار؟

إن تثقيف المريض حول السكري في رمضان يلعب دوراً مهماً في تقليل المخاطر التي قد يتعرض لها المريض الصائم. وقد مررت بالعديد من التجارب المتعلقة بهذا الأمر. وفي غالب الأمر يحتاج المريض للتثقيف على ثلاثة مستويات هي كالتالي:

أ- الوعي العام

ب- تدريب اختصاصيي الرعاية الصحية: يجب أن يتركز هذا التدريب على تقييم درجات الخطورة التي قد يتعرض لها المريض. فلا بد أن يكونوا مدركين تماماً من هو الشخص المعرض للخطر، ومن هو الشخص الآمن، وكيفية تقليل عوامل الخطر، وكيفية ضبط العلاج المناسب في حال الخطر. وكل هذه الأمور يجب أن تجرى على أرض الواقع وبطريقة عملية.

ج- المريض نفسه، رجلاً كان أو امرأة، يحتاج إلى برنامج تثقيفي منظم. تمثل هذه الكلمات الثلاث أهمية كبيرة، فالتثقيف يجب أن يكون منظماً ويركز أساساً على الموضوع وهو الصوم في رمضان. وقد ابتكرنا برنامجاً موحداً باللغات العربية، والأردية، والإنجليزية، والفرنسية، بما يسمح بتطبيقه في دول عديدة بما فيها دولة الإمارات العربية المتحدة، ودول الخليج، ومصر، والسودان، والمملكة المتحدة، وباكستان، والهند، والسنغال، والمغرب، وإيران. ومن المؤكد أن تفهم الأخطار المحتمل أن يتعرض لها المريض الصائم والخيارات

الطبية التي تمكن الصائم من الصوم الآمن تمثل أهمية بالغة لجميع الأطراف. وسوف يحاول هذا البرنامج الموحد دراسة السكري دراسة تحليلية، وعلاقته بشهر رمضان المبارك، وما يمكن أن يعنيه الصوم، وكيفية توعية مرضى السكري حول الصوم في رمضان، وكيفية إدراك مستويات الخطر الذي قد يتعرضون له، والتغيرات الضرورية التي يجب إجرائها في أنظمتهم الغذائية، وفهم آلية عمل علاجاتهم، بهدف المرور الآمن من التجربة وعبور شهر رمضان من دون التعرض لآية مخاطر قد تهدد حياتهم.

٤. هل هناك برامج بعينها متعلقة بتدريب اختصاصيي الرعاية الصحية في ما يتعلق بهذا الأمر؟

لقد أقمنا نشاطاً في السادس من مايو حول السكري ورمضان في مستشفى راشد في دبي. كان هذا النشاط عبارة عن برنامج تثقيفي مخصص لاختصاصيي الرعاية الصحية. ونخطط لعقد جلسات تثقيفية في المستقبل مخصصة للمرضى أنفسهم. والتثقيف في رمضان من أجل الحد من المخاطر التي يمكن أن يتعرض لها المريض الصائم أمر في غاية الأهمية. وقد شاركت في عدة أنشطة من هذا القبيل. وبالتعاون مع جمعية السكري الإمارات العربية المتحدة تستهدف المرضى من غير المتعاملين مع هيئة الصحة في دبي.

٥. هل من برامج تثقيفية موحدة داخل الإمارات العربية المتحدة والتي تركز على مرضى السكري؟

هناك برنامج عالمي يحمل اسم السكري والصوم الآمن في رمضان DaR-SaFa. وتشير كلمة DaR إلى البيت باللغة العربية وكلمة SAFA إلى الهدوء والصفاء. فالمنزل الهادئ الصافي في حقيقة الأمر مكان تفضل جميعاً الذهاب إليه. وهذا البرنامج قد طورته بنفسه بدعم من منظمات عالمية مثل منظمات مساعدة مرضى السكري والموارد المتاحة DaR، والاتحاد الدولي للسكري IDF، ومجموعة دراسات السكري التثقيفية الأوروبية DESG. ويهدف البرنامج إلى توفير الاحتياجات المحلية، وتختلف نسخته الأسبوعية عن النسخة المصممة لدول الخليج العربي.

٦. في ما يتعلق بانخفاض سكر الجلوكوز في الدم وارتفاعه، وتكون الأحماض الكيتونية، والجفاف، ما هي أفضل الإجراءات التي يمكن إتباعها في حال تعرض المريض لأي منها أثناء الصوم في رمضان؟ أفضل ما يمكن قوله في هذا الخصوص إتباع نصيحة النبي محمد صلى الله عليه وسلم والمتلخصة في عدم الإفراط في تناول الطعام، فيخصص ثلث المعدة للطعام، وثلث للشرب، وثلث للنفس. فإذا اتبع الناس هذه النصيحة فسوف يحصلون على ما يكفيهم من الطعام من دون تفريط، ومن دون التعرض للإصابة بارتفاع أو انخفاض سكر الجلوكوز في الدم. والأمر الآخر المهم أيضاً هو السيطرة على النفس ومراقبة سلوكياتنا، والحرص الشديد، وتفهم مرض السكري جيداً وتحصيل أكبر قدر من الثقافة حوله. وللغربة يعلم الجميع كيفية

شورية العدس العربية

المقادير

كوب عدس أصفر

ملعقة كبيرة زبد

بصلة واحدة مقطعة.

حبة طماطم مبشورة

ملعقة كبيرة من مسحوق الكمون

ثلاثة إلى أربعة أكواب مرق دجاج

عصير ليمونة واحدة

ملح وفلفل لإضافة نكهة

كزبرة أو بق دونس للزينة

القيمة الغذائية في الوجبة

حجم الوجبة الواحدة 340 جراماً

ما تحتويه الوجبة الواحدة

336 سعراً حرارياً

السعرات الحرارية من الدهون: 128 سعراً حرارياً

إجمالي الدهون 14.2 جراماً 8 في المئة

الدهون المشبعة : 1.8 جراماً 9 في المئة

الدهون غير المشبعة

الكوليسترول : لا يوجد

الصوديوم : 1174.7 ملليجراماً 48 في المئة

إجمالي المواد الكربوهيدراتية : 37.6 جراماً 12.5

في المئة

الألياف الغذائية : 17.9 جراماً 71.6 في المئة

البروتين : 15 جراماً 30 في المئة

فيتامين أ : 0.5 في المئة

فيتامين سي : 8.3 في المئة

الكالسيوم 4.9 في المئة

تعتمد هذه النسب على النظام الغذائي المحتوي على

2000 سعراً حرارياً.

طريقة التحضير

ينقع العدس في الماء ويشطف لليلة واحدة.

قم بتسخين الزبد في مقلاة إلى إن تذوب

أضف البصل واطهي المزيج على نار متوسطة

أضف العدس والطماطم ومسحوق الكمون ومرق الدجاج.

اترك المزيج يغلي إلى أن ينضج العدس

اضبط كمية المرق بحسب درجة سماكة الحساء التي تريدها

قم بضرب الحساء المطهي في خلاط

أضف الملح والفلفل وعصير الليمون

أضف الكزبرة كنوع من الزينة وقدم الوجبة مع الخبز العربي بعد

تسخينه برفق في الفرن.

في رمضان وما يمكن إتباعه من إجراءات تهدف إلى تقليل نسب الإصابة بها. وبهذه الطريقة يمكنهم الاستمتاع بأجواء شهر رمضان من دون تعريض صحتهم للخطر. ويجب على المريض إعداد نفسه من خلال إجراء تقييم طبي لكي يقدم على الصوم ويتجاوزه بشكل آمن بقدر الإمكان. ويجب أن يجري هذا التقييم قبل شهر رمضان يشهر أو شهرين. وخلال عملية التقييم لابد من إجراء تغييرات مهمة في النظام الغذائي أو في طرق تناول الدواء.

وفي حقيقة الأمر، فإن الإسلام مثل باقي الديانات الأخرى، يحرم الإضرار بالبدن، ولهذا السبب ورد في القرآن الكريم وفي سنة النبي محمد صلى الله عليه وسلم رخصة للصائم المصاب بأمراض بأن يقلع عن الصيام لكي لا يعرض نفسه للأذى.

وبالإلام بكل هذه النقاط مجتمعة نشأ التحالف الدولي للسكري ورمضان، الذي تنتمي إليه مجموعة الخليج لدراسات السكري. والتحالف عبارة عن شراكة مع أربع منظمات وهي الاتحاد الدولي للسكري في منطقة الشرق الأوسط، والاتحاد الدولي للسكري في منطقة أفريقيا، ومجموعة دراسات السكري التثقيفية الأوروبية DESG، ومجموعة الخليج لدراسات

السكري (GGSD). وقد عقدنا بالفعل مؤتمرات دوليين في مانشستر. وتتلخص مهمة التحالف الدولي في تأسيس شبكة من الأفراد المهتمين بفهم أفضل للسكري في شهر رمضان. فمن المنطقي أنه إذا تفهمتم السكري جيداً، فسوف تكون أكثر قدرة على تقديم النصيح للناس، إضافة إلى تمكّنك من التعامل مع الأمر بشكل أفضل. وأضاف الدكتور حسنين نقطة أخرى مهمة تتلخص في أن هذا النوع من التثقيف سول يمتد ليطال الأشخاص الذين لا يرغبون في الصيام بسبب تعرضهم مراراً لنوبات من ارتفاع وانخفاض سكر الجلوكوز في الدم. ولدى كثيرين منهم مخاوف من تناول الطعام أو الشراب في نهار رمضان، ومن ثم فهم معرضون للإصابة بنقص سكر الجلوكوز في الدم. وبنفس القدر، يندفع البعض إلى الإفراط في تناول الطعام عندما يحين وقت الإفطار وقد يعرضهم ذلك إلى الإصابة بارتفاع سكر الجلوكوز.

شراء أفضل الهواتف المحمولة، أو أفضل السيارات، ولا يعلمون أفضل الخيارات والموضوعات التي تتعلق بصحتهم ولا حتى اسم الدواء الذي يتعاطونه.

٧. ما هي الخرافة الكبيرة في اعتقادك والتي تتعلق بمرضى السكري وصومهم في رمضان؟

واحدة من هذه الخرافات المهمة اعتقاد الناس بأن إجراء فحص الدم سواء في البيت أو في مختبر ما سوف يفسد الصيام، وهي



خرافة تتعلق بأمور دينية. بيد أنه يمكننا الجزم بأن إجراء فحص الدم أثناء الصيام لا يمثل أية مشكلة على الإطلاق، بل ينصح بإجراء الفحص مرات متكررة. أما الخرافة الثانية التي طالما يعتقد فيها الناس في رمضان فتتعلق بارتباط الصيام بتوتر الأعصاب والغضب السريع. وما يمكن أن نقدمه كنصيحة دينية تلقيناها من السلطات المختصة أنه إذا صمت على الرغم من نصيحة الخبراء بعدم الصوم، فإنك بذلك ترتكب ذنباً وإثماً تحرمه الأديان.

٨. ما هي أهم النصائح التي تريد أن توجهها لمرضى السكري الذين عقدوا العزم على الصوم في رمضان؟
التثقيف ثم التثقيف ثم التثقيف وتعلم المزيد عن صحتك، وحول المشاكل المترتبة عن الإصابة بالسكري. فمريض السكري في حاجة ماسة لأن يكون مدركاً ومتفهماً للمخاطر المرتبطة بالصوم

السّمك الأحمر الكاريبي

المقادير

ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون

بصلة متوسطة الحجم مقطعة

نصف كوب فلفل احمر مقطع

نصف كوب جزر مقطع إلى شرائح رقيقة

فص ثوم مهروس

ثلاثة أرباع رطل سمك كاريبي احمر

حبة طماطم كبيرة الحجم مقطعة

ملعقتان كبيرتان من الزيتون الناضج مقطع

ملعقتان كبيرتان من جبن فيتا قليل الدسم أو جبن ريكوتا قليل الدسم

يمكن تقديم هذا السمك فوق طبقة من الخضار مع أرز الحبة الكاملة، ويمكن تزيينه بالبقدونس. ويمكن استخدام السالمون أو صدور الدجاج بدلاً من السمك الأحمر.

طريقة الإعداد:

- قم بتسخين زيت الزيتون في مقلاة كبيرة، وفوق نار متوسطة. أضف البصل إليه، مع الفلفل الأحمر، والجزر، والثوم. قم بطهي الخليط لمدة عشر دقائق.
- رتب الفيليه في طبقات منفردة وسط المقلاة وقم بتغطيتها واتركها على النار لمدة خمس دقائق.
- أضف بعد ذلك الطماطم والزيتون، وضع الجبن فوقهما، واتركها على النار لمدة ثلاث دقائق إلى أن يتماسك قوام السمك.
- قم بنقل السمك إلى طبق كبير لتقديمه، بعد تزيينه بالخضار.

تكفي الوجبة أربعة أفراد

اقتراحات بديلة : يمكن تقديم الوجبة مع أرز الحبة الكاملة.

نصف كوب أرز للوجبة الواحدة

البدائل :

لحم 2 1/3

خضار 1 1/4

خبز 1/2

دهون ٢

ملحوظة : حسب بدائل السكري استناداً إلى نظام الجمعية

الأمريكية لبدايل السكري

عدد الوجبات : 4

القيمة الغذائية

الفلفل الحمر الكاريبي

– حجم الوجبة : ربع قطعة سمك أحمر كاريبي مع نصف كوب خضار (233 جراما)

الكمية في الوجبة الواحدة :

السعرات الحرارية : 220 سعراً حرارياً

السعرات الحرارية من الدهون : 80 سعراً حرارياً

القيمة الغذائية اليومية :

إجمالي الدهون : 10 جرامات 15 في المئة

الدهون المشبعة 2 جراماً 10 في المئة

الدهون الانتقالية : لا يوجد

الكوليسترول 35 ملليجراماً 12 في المئة

الصوديوم : 160 ملليجراماً @ 7 في المئة

إجمالي المواد الكربوهيدراتية : 8 جرامات 3 في المئة

الألياف الغذائية 2 جراماً 8 في المئة

مواد سكرية : 4 جرامات

بروتين : 19 جراماً

فيتامين أ : 80 في المئة

فيتامين سي : 70 في المئة

كالسيوم : 8 في المئة

حديد : 4 في المئة

ملحوظة : حسب القيمة الغذائية اليومية استناداً إلى النظام الغذائي المحتوي على 2000 سعراً حرارياً.

تاكو الأفوكادو

المقادير:

بصلة متوسطة الحجم

ثمرتان فلفل أخضر مقطعتان إلى شرائح رقيقة

ثمرتان فلفل أحمر مقطعتان إلى شرائح رقيقة

كوب كزبرة طازجة مقطعة إلى قطع صغيرة

ثمرة أفوكادو ناضجة مقشرة ومنزوع منها البذور ومقطعة إلى 12 قطعة

كوب ونصف صلصة طماطم طازجة (انظر مكوناتها في الأسفل).

12 قطعة رقائق مصنوع من الدقيق

رذاذ خضار للطبخ

مقادير صلصة الطماطم الطازجة

1 كوب طماطم مقطعة إلى قطع صغيرة

ثلث كوب بصل مقطع

نصف فص ثوم مهروس

ملعقتان كبيرتان من الكزبرة وفلفل جالابينو مقطعتان

نصف ملعقة كبيرة من

عصير الليمون

كمية قليلة من الكمون

البدائل:

ثلاث قطع خبز

ثمرة خضار واحدة

واحد ونصف جرام

دهون



ملحوظة : حسب البدائل الخاصة بالسكري استناداً إلى نظام

بدائل الجمعية الأمريكية للسكري

يصلح هذا التاكو ذو المذاق الطيب لأن يكون وجبة خفيفة

طريقة الإعداد:

• قم بخلط كل مزيج الصلصة وضعه في المبرد قبلاً

• قم برش رذاذ الخضار في مقلاة

• قم بطهي البصل طهياً خفيفاً مع الفلفل الأخضر والأحمر

• قم بتسخين الرقائق في الفرن، ثم احشوه بالفلفل، والبصل،

والأفوكادو، والصلصة. اطو الرقائق وقدمه بعد رش الكزبرة فوقه.

تكفي الوجبة ١٢ شخصاً

المعلومات الغذائية للوجبة

تاكو الأفوكادو

حجم الوجبة الواحدة : رقاقة واحدة

الكمية في الرقاقة الواحدة

السعرات الحرارية : 072 سعراً حرارياً

السعرات الحرارية من الدهون : 08 سعراً حرارياً

القيمة الغذائية اليومية

إجمالي الدهون : 8 جرامات 21 في المئة

الدهون المشبعة : 2 جرام 01 في المئة

الدهون الانتقالية : لا يوجد

الكوليسترول : لا يوجد

الصوديوم : 064 ملليجراماً 91 في المئة

إجمالي المواد الكربوهيدراتية : 34 جراماً 41 في المئة

الألياف الغذائية 5 جرامات 02 في المئة

مواد سكرية : 4 جرامات

بروتينات : 7 جرامات

فيتامين أ : 52 في المئة

فيتامين سي : 001 في المئة

كالسيوم 01 في المئة

حديد : 51 في المئة

تستند القيمة الغذائية اليومية إلى النظام الغذائي

المحتوي على 0002 سعراً حرارياً

البروكلي - معجزة سكري الدم

والتخلص من المواد الضارة. وكل ذلك يحمي بدوره من التغير الإحيائي في الخلايا، ومن السرطان والآثار الضارة الأخرى.

كما وجد العلماء أن هذا المركب النباتي يحمي القلب عبر طريقتين وهما:

١. يقلل آثار الجزيئات الضارة والمعروفة باسم ”فصائل الأكسوجين التفاعلية“ (ROS) ..

٢. ينشط بروتين يعرف باسم nrf2، والذي يحفز مضادات الأكسدة التي تحمي الجسم، وينزع السمية من الإنزيمات التي تحمي الخلايا والأنسجة.

والبروكلي ليس الخضار الوحيد الذي يحتوي على هذا المركب النباتي ”سلفورافين“، إذ أن أغلب النباتات التي تنتمي إلى العائلة الصليبية تحتوي على هذا المركب، ومنها الخضروات مثل اللفت، والملفوف، والبوك تشوي، واللفت الأصفر، وحبوب الخردل، والقرنبيط، والفجل، وغيرها الكثير.

والجدير بالذكر أن البروكلي يحتوي على نسبة مرتفعة من فيتامين سي الذي يعد في حد ذاته مضاداً للأكسدة، ويحتوي كوب واحد من البروكلي على ١١٥ ملليجراماً من فيتامين سي، حتى أن الكميات القليلة منه قادرة على حماية الجسم من الأضرار التي تسببها المواد المؤكسدة. وقد تتسبب هذه المواد في الإصابة بالسكري والأمراض القلبية والسكتات الدماغية، إلا أن البروكلي يعمل حائط صد يقي الإنسان من الإصابة بأي من هذه الأمراض القاتلة. ويعود الفضل لغنى البروكلي

ويمكن أن تتعرض الأوعية الدموية الموصلة للمخ للتلف أيضاً، ويحفز ذلك تكوين طبقات البلاك والذي يعرف باسم ”تصلب الشرايين“، والذي يمكنه إعاقه مرور الدم عبر الأوعية الدموية، ومن ثم يتسبب في رفع ضغط الدم.

وقد كشفت عيادة Mayo (وهي مجموعة غير ربحية للممارسات والبحوث الطبية في روشستر بولاية مينيسوتا الأمريكية) النقاب عن إحصائيات متعلقة بهذا الأمر، فإذا كنت مصاباً بالسكري فاعلم أنه:

- تتضاعف فرص إصابتك بالأزمات أو السكتات القلبية بنسبة من 2 إلى 4 مرات مقارنة بغير المصابين بالسكري.



تدرك كل أم تماماً، ومن دون أية أبحاث علمية متعلقة بالسكري، أن البروكلي مفيد جداً للصحة. وإن لم تكن من الأشخاص الذين يأخذون اهتمام الأمهات بالبروكلي مأخذ الجد، فقد أكدت الأبحاث العلمية أن اهتمامهن في محله. فقد أظهرت الأبحاث أن البروكلي يتميز بكل الخصائص العجيبة التي يمكنها أن تضمن لك العيش طويلاً بصحة جيدة. فيحتوي البروكلي على مضادات الاكسدة إضافة إلى الفيتامينات والمعادن، كما أنه غني بالألياف، وفي نفس الوقت، يحتوي على القليل من السعرات الحرارية، وكل هذه الخصائص تصب في صالح الإنسان

إذ تضمن له العيش بصحة جيدة. وأضاف العلماء حديثاً مميزات أخرى للبروكلي، ويقولون إن أحد مكوناته المعروفة باسم

سلفورافين يمكنها وقاية الإنسان من بعض المضاعفات الخطيرة التي يسببها السكري، وربما أيضاً يعكس هذه المضاعفات لتصب في صالح المريض.

وهذه المادة المسماة

بالسلفورافين

تحفز إنتاج

الإنزيمات التي تحمي

الأوعية الدموية،

وتقلل من إنتاج

الجزيئات التي

تتسبب في تدمير الخلايا والمعرفة باسم ”فصائل الأكسوجين التفاعلية“ بنسبة تصل إلى 73 في المئة. وبحسب العلماء فإن مرضي السكري معرضون للإصابة بالأمراض القلبية مثل الأزمات القلبية والسكتات خمسة أضعاف الإنسان العادي، وهذه الأمراض مرتبطة بتلف الأوعية الدموية. ومرض القلب العرض الأكثر انتشاراً لهذه الحالة المرضية، و65 في المئة من مرضي السكري يموتون بسبب والسكتات القلبية. ومن ثم فإن الحفاظ علي القلب صحيحاً له أهمية كبيرة.

- تتضاعف فرص فقدانك حياتك بسبب أزمة قلبية.
- يمكنك أن تكون عرضة للموت نتيجة أزمة قلبية تماماً مثل أي شخص آخر تعرض للفعل لازمة قلبية من قبل.

ومع كل هذه الإحصاءات الخطيرة، فإنه هناك ما يقدر بسبعين في المئة لا يدركون ما سبق من مخاطر يتعرضون لها.

وقد وجدت الأبحاث العلمية أن المركب النباتي سلفورافين له القدرة على استعادة قوة الجهاز المناعي بتقدم العمر ويزيد من عمر الكبد وقدرته على إزالة السموم من المواد المسرطنة

بالألياف الغذائية في تقليل مستويات الكولسترول السيئ في الجسم LDL، ما يساعد في وقاية الأوعية الدموية ويحول دون الإصابة بالأمراض القلبية. والأغذية الغنية بالألياف مثل البروكلي تساعد أيضاً في فقدان الوزن، والذي يمثل عاملاً مساعداً في السيطرة على السكري لأنه يقلل من مقاومة الجسم للإنسولين، وكلما قل عدد الخلايا المقاومة للإنسولين زادت القدرة على السيطرة على معدلات سكر الجلوكوز في الدم.

ويحتوي البروكلي أيضاً على عنصر الكروم الفلزي الذي يحتاجه الجسم لصنع عامل تحمل الجلوكوز الذي يرمز إليه بالأحرف (GTF) والذي يساعد في تأييض سكر الجلوكوز في الدم أي تحويله إلى طاقة.

كما يحوي البروكلي أيضاً البيتاكاروتين وهو من مضادات الأكسدة والضروري للحفاظ على صحة العينين، ومن ثم يمثل هذا العنصر أهمية من نوع خاص لمرضى السكري إذ أنهم أكثر عرضة من غيرهم للإصابة باعتلال الشبكية. ويحتوي البروكلي أيضاً على نسبة عالية من البوتاسيوم والصوديوم والكالسيوم والفسفور وبعض الحديد والنحاس والزنك والسيلينيوم والمنجنيز. كما أنه غني بأحماض أوميغا ٣ وأوميغا ٦ الدهنية المفيدة لصحة القلب.

وبالنسبة لمرضى السكري من النوع الأول، فالبروكلي له دور مهم في الحفاظ على نظام القلب والأوعية الدموية لما يحتويه من مضادات الأكسدة و مواد كيميائية نباتية.

جزر المرح



”إن عميلي يعاني انخفاض مؤقت في سكر الجلوكوز في الدم.“



”أنا سيدة المقياس، هل لي أن أرى جهاز قياس سكر الجلوكوز في الدم؟“



لقاء مع الدكتورة كاترين هندرسون حول سمنة الأطفال والتغذية في الإمارات العربية المتحدة التقت مجلة المعيشة الايجابية مع السكري الدكتورة كاترين وتوجهت إليها بالعديد من الأسئلة.

١. هل أجريت أبحاثاً داخل دولة الإمارات أو اطلعت على أي أبحاث أجريت هنا؟

لم أجر بنفسي أية أبحاث داخل الإمارات لكنني قرأت البحث حول المعلومات المتعلقة بسمنة الأطفال والتغذية داخل دولة الإمارات.

٢. ماذا أخبرتك النتائج عن حالة الطفل الصحية في دولة الإمارات؟

أشارت المعلومات التي نشرت إلى أن دولة الإمارات، كما هو الحال في الدول المتقدمة، عانت مؤخراً من ارتفاع حاد في زيادة وزن الطفل وإصابته بالسمنة. وتزداد النسبة في الأطفال الأكبر سناً عنها في الأعمار الصغيرة، ويعكس ذلك التغييرات التي طالت البيئة الغذائية (مثل انتشار الوجبات السريعة وإدخال الأغذية المصنعة بكثرة في النظم الغذائية). وقد أظهرت المعلومات التي وفرتها دراسات مسحية حديثة أجريت في الإمارات العربية المتحدة أن النشاط البدني الذي يمارسه الأطفال قل بدرجة كبيرة عما ينصح به.

٣. هل اختلاط الجنسيات في دولة الإمارات يلعب دوراً في ما وصلت إليه الحالة؟

في حقيقة الأمر ليست لدى بيانات يمكنني استناداً إليها للإجابة

على هذا السؤال. وانتشار النظم الغذائية من دول عدة لم يثبت دورها المضر بالصحة من الجانب الوراثي، وفي الواقع فإن السبب هو انتشار الأغذية المصنعة الغنية بالدهون، والسكريات، والصوديوم، وبخاصة المشروبات المحلاة صناعياً التي تلعب دوراً مهماً وتترك أثراً ضاراً بالصحة.

أسئلة شائعة

١- إلى أي مدى يجب أن أتدخل في نظام طفلي الغذائي؟

غالباً ما يعتقد الآباء والأمهات أنهم إذا تدخلوا في نظم أطفالهم الغذائية فسوف يتمكنون من تغيير سلوكياتهم الطبيعية. ولسوء الحظ، فإن البيئة الغذائية الحالية تسيطر على شعورنا بالجوع والشبع، بما فيها من تسويق لمنتجات غذائية تفتقر إلى الفوائد الغذائية وإن كان مذاقها لذيذاً. ويجد الأطفال أنفسهم أمام إغراءات تحاصرهم من كل جانب ومن ثم يقبلون على تناول أطعمة ضارة بصحتهم. ولذا كان من واجب الآباء والأمهات التدخل وإعادة صياغة النظام الغذائي لأطفالهم. إلا أن أبحاثنا قد أظهرت أن محاولة مساعدة الطفل ولو في حدود ضيقة، لا يأتي بالنتائج المرجوة، بل ويؤدي إلى زيادة رغبة الأطفال في تناول الأطعمة غير الصحية، وينمي فيهم اتجاهات غير صحية حول الطعام.

٢. إذا لم تكن لدى طفلي الرغبة في تجربة غذاء جديد، فكيف يمكنني التعامل معه؟

إن مشكلة الأطفال الذين يحجمون عن تجربة أطعمة جديدة شائعة على المستوى العالمي ويمكنها أن تجعل من أوقات تناول الطعام من الأوقات العصيبة التي يمر بها الآباء والأمهات. والأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الثانية والخامسة هم الأكثر عرضة لهذه المشكلة، بيد أن أغلب الأطفال يتجاوزون هذه المرحلة لكن القليل منهم لا يستطيع التخلص من هذه المشكلة. ونصيحتي للآباء والأمهات ألا يسمحوا لأطفالهم بإملاء العادات الغذائية للأسرة عليهم. ولابد من احتواء النظام الغذائي على نوع من الغذاء الصحي الذي يحبه الطفل مع ضرورة وضع الأطعمة الأخرى على طبقه إلى جانب الطعام الذي يحبه، لكن لا ينصح بإجباره على تناوله أو على تنظيف طبق الطعام. كما يجب ألا تعد الأم وجبة مخصصة للطفل. وينصح بأن يجرب الأبوان طعاماً جديداً أمام أبنائهم مظهرين استمتاعهما به. ويمكن وضع قواعد لأوقات تناول الطعام تتناول السلوكيات المناسبة، يقصد منها عدم السماح للطفل في حال عدم حبه لطعام ما إصدار أصوات الاستنكار والرفض، أو إظهار نوبات الغضب أثناء جلوسه إلى طاولة الطعام إذ أنها سلوكيات قد تطيح بشهية الجالسين، وليعلم الأبوان أن الطفل الذي يعاني من مشكلة تجنب الطعام لكن ليس لديه مشاكل طبية لن يموت من الجوع. وإذا كان الوالدان مهتمين بنمو طفلهم ويشعران بالقلق حيال ذلك، فعليهما مراقبة مراحل نموه جيداً للتأكد من أن الأمور تسير على ما يرام.

٣. هل تسير الأمور على ما يرام عند تناول الطعام باعتدال؟

غالباً ما نسمع من ينصحنا بالاعتدال في تناول الطعام. ومع أسف فقد أثبتت أبحاثنا أن الأشخاص لديهم أفكاراً مختلفة حول فكرة الاعتدال. فالاعتدال بالنسبة للبعض يعني تناول أنواع معينة من الطعام مرة واحدة في الأسبوع، بينما يعني للبعض الآخر تناول هذه الأنواع مرة واحدة في الوجبة. ويحذر الخبراء من أن تناول أنواع كثيرة من أطعمة بعينها كتلك التي تحتوي على



د. كاترين هندرسون

كميات كبيرة من الدهون والسكريات والصوديوم قد تتسبب في زيادة الوزن عند كثيرين. لذا فإن وضع مزيد من القيود من شأنه أن يساعد الأطفال والبالغين على السواء. فعلى سبيل المثال، قد تختار بعض الأسر نوعاً من الحلوى أو الطعام كأحد القيود التنظيمية على الطعام أو ربما تقتصر على تناول الحلوى في مناسبات بعينها أو في عطلة نهاية الأسبوع. وتختلف القواعد باختلاف الأشخاص، فما يصلح لأسرة ما قد لا يصلح لأسرة أخرى، لكن المهم في الأمر تحديد هدف تسعى الأسرة إلى الوصول إليه.

ويمكنني القول أيضاً إن هناك بعض الأطعمة والمشروبات الضارة بالصحة وبخاصة صحة الأطفال. منها على سبيل المثال المشروبات المحلاة بالسكر. وينصح الخبراء تجنب تقديم مثلها لهم والتقليل منها بالنسبة للأطفال الأكبر سناً.

٤. ما مدى السوء الذي يحدثه تناول الصودا؟

كما ذكر سابقاً فالصودا وجميع المشروبات المحلاة بالسكر غير صحية بالمرّة، فجميعها سكر خالص ولا تمثل أي قيمة غذائية لمن يشربها، كما أنها تتسبب في زيادة الوزن وتشجع الأطفال على النفور من المشروبات الصحية الأخرى التي تفتقر إلى المذاق المسكر مثل الماء والألبان. ولما كنا نخطئ بعدم استهلاك السرعات الحرارية في السوائل في أنظمتنا الغذائية، لذا دخلت أجسامنا كميات كبيرة من السرعات الحرارية. وتتسبب هذه المشروبات في إحداث فجوات في الفم، لذا فإن أطباء الأسنان لا يحبون هذا النوع من المشروبات.

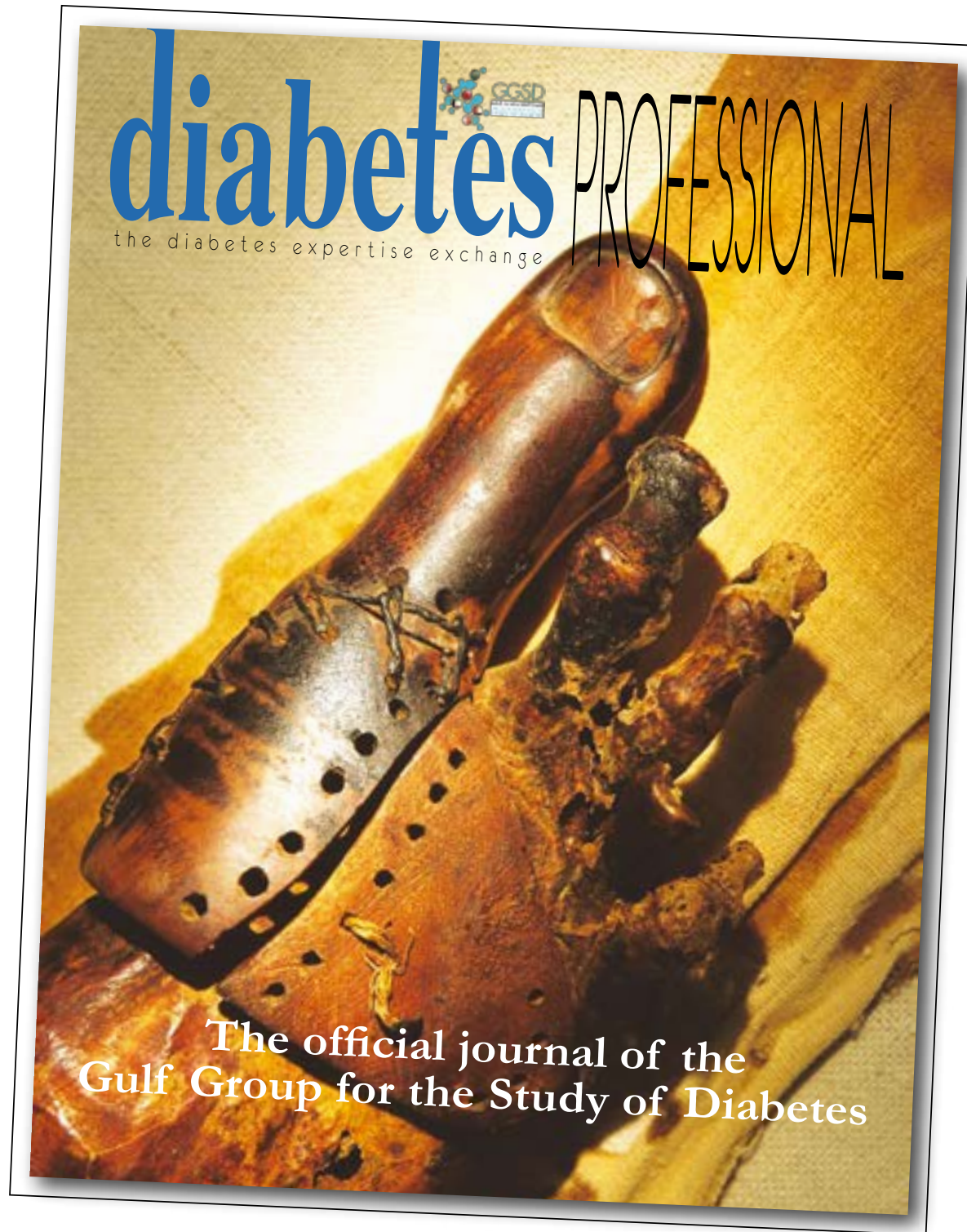
وفي السنوات الأخيرة، انتشرت المشروبات المحلاة بالسكر ولم تنحصر في الصودا فقط، فتهاقت الأطفال علي شرب الشاي المحلى ومشروبات الرياضة التي تعرف باسم مشروبات الفيتامينات أو مشروبات الطاقة (التي تحتوي على كميات كبيرة من الكافيين، وقد أثبتت الأبحاث خطورتها علي صحة الأطفال) وكذا مشروبات الفواكه (التي تحوي في الأساس كميات قليلة من الفاكهة). وتنتشر مشروبات الفواكه بين الأطفال الصغار علي وجه الخصوص، ومع أسف يعتقد الآباء بأنها عصائر فواكه حقيقية.

٥. هل كل الأطفال كسالى بطبعهم؟

ما يثير العجب أنهم ليسوا كذلك. فنعلم جيداً أن الأطفال الصغار لا يتوقفون أبداً عن الجري طيلة الوقت، لكن مع وجود التقنيات الحديثة يقضي الأطفال ساعات طويلة بلا حركة. حتي وإن كانوا خارج البيت نراهم يجلسون على ملاعب الرمل أو علي الحشائش ويلعبون وهم في وضع الجلوس. وعندما أجرينا دراساتنا علي أطفال يمضون أكثر من تسع ساعات في الحضانة، وجدنا أن فترة نشاطهم وحركتهم لا تتجاوز ثلاثين دقيقة طيلة فترة وجودهم في الحضانة، ووجدنا أنه كانت هناك مدارس تخصص فترتين للعب

The Diabetes Expertise Exchange

Be part of the Exchange



The journal outfitting diabetes care-givers in the GCC

From the makers of

diabetes POSITIVE LIVING

&

السكري حياة إيجابية

لدي الطفل العادات الرياضية الجيدة.
وينصح بالبدء بالمشي لمسافات
قصيرة، ويجد أغلب الناس في ذلك متعة بمجرد
البدء في ممارسة نشاط رياضي معتدل.
وبحسب الخبراء يشعر البعض بعدم الراحة في
البدايات فقط.

يوميًا، ومن ثم لم تكن هناك حاجة
لإشراك الأطفال في أنشطة
يمارسون الحركة خلالها.
وأفضل

٨. ما تأثير الجلوس أمام الشاشة لفترات

طويلة علي الصحة؟

الجلوس أمام شاشة التلفاز أو
الحاسب الآلي أو التابلت أو
الهاتف المحمول وغيرها من وسائل
التكنولوجيا الحديثة يرتبط
ارتباطاً وثيقاً بزيادة الوزن، لذا
فمن واجب الآباء تحديد فترات
جلوس الأبناء أمام شاشات هذه

الأجهزة. بالنسبة للأطفال الأقل من عامين، ينصح بعدم تعريضهم
لهذه التقنيات مطلقاً. أما بالنسبة للأطفال أكبر من عامين فينصح
بألا يتجاوز وقت جلوسهم أمام هذه الشاشات ساعة أو ساعتين
في اليوم علي أن يكون الهدف من جلوسهم مشاهدة برامج نافعة،
وحبذا لو قل الوقت عن ذلك. ونتفهم جيداً الآن أن الجلوس أمام
الشاشة يؤثر علي الوزن ليس فقط بسبب حالة سكون الطفل أمام
الشاشة وعدم حركته، ولكن أيضاً بسبب مشاهدته لإعلانات حول
أطعمة ضارة بالصحة لذا فنه من المهم عند اختيار الوقت الذي
سيمضيه الطفل أمام الشاشة الحرص على ألا تكون هناك كثير من
الإعلانات التجارية.

٩- أليست مهارات الكمبيوتر المبكرة مهمة للطفل؟

هناك اتجاه قوي في بعض المدارس بل وفي بعض دور الحضانه
إلى إكخال وسائل التقنية الحديثة في الفصول الدراسية، ويخشى
كثير من الآباء أن يتخلف أطفالهم عن امتلاك المهارات المتعلقة
باستخدام وسائل التقنيات الحديثة مثل أجهزة الحاسب الآلي
والأيباد. وما من دليل علمي يثبت صحة مخاوفهم هذه. وهناك
شكوك حول ما يمكن أن يسببه الاعتماد المفرط على التكنولوجيا
في مراحل تعليم الطفل المبكرة من نقض في تعلم الطفل المهارات
الاجتماعية من خلال التفاعل مع المحيطين من صغار وكبار. ومنذ
مولد الطفل وحتى بلوغه الخامسة تعتبر فترة مهمة في نموه
الاجتماعي والعاطفي وفي بناء العلاقات الاجتماعية وليس هناك
شيء يمكن أن يكون بديلاً عن التفاعل والتواصل مع الناس. وبمجرد
أن يبدأ الطفل في الجلوس أمام وسائل التقنية داخل المدرسة تنقطع
صلته بالمحيطين.

الطرق لفعل ذلك هو اصطحابهم للخارج إذا كانت الأحوال الجوية
ملائمة لإعطائهم الفرصة للعب، وللحفاظ عليهم في حالة نشاط دائم.
ولا يحتاج الأمر إلي معدات باهظة التكاليف فالأمر لا يتعدى سوي
إشراكهم في أنشطة حركية.

٦. ماذا إذا كان طفلي غير رياضي؟

جارت العادة علي الاعتقاد بأن نشاط الطفل لا يعني سوى
ممارسة الرياضة، إلا أنه لا يستمتع جميع الأطفال بالرياضات
التنافسية الجماعية ولا حتي الفردية. وهدفنا بالنسبة للأطفال
الصغار والكبار تنمية عادات الاشتراك في أنشطة يمكننا
مشاركتهم فيها خلال روتين حياتهم اليومي. ومما لا شك فيه
أن لذلك أهمية كبيرة بالنسبة للأطفال الذين يمارسون رياضات
تنافسية والذين أصبحوا قلة في السنوات الأخيرة. ونحن
نشجع الأطفال علي ممارسة رياضات مثل المشي لمسافات طويلة
أو قصيرة، والجري، وركوب الدراجات، والسباحة، واليوجا،
وأية أنشطة أخرى تستغرق فترة طويلة من الوقت ولا تتطلب
المزيد من المهارات الرياضية. ومن أفضل الطرق لتشجيع الأطفال
الذين لا يهتمون بالرياضة جعلها نشاط عائلي مليء بالبهجة
والمرح.

٧. ماذا إذا كنت غير محب للنشاط الرياضي؟

بالنسبة للآباء والمتخصصي الرعاية الذين لا يحبون الأنشطة
الرياضية قد يكون إشراك أطفالهم في نشاط رياضي ليس
بالأمر اليسير. ومما لا شك فيه أن ممارسة الأنشطة البدنية
الطريق الأمثل للاستمتاع بحياة صحية طويلة. وإذا كان الأب
أو متخصص الرعاية قدوة للأطفال في هذا المجال فسوف تنمو

نحو آفاق أبعد في علاج السكري

GOING BEYOND THE EXPECTED
IN DIABETES MANAGEMENT



SANOFI DIABETES



Going beyond together