

الوزن يحدث farkا بين مرضى السكري

معدلات الوفاة عن الذين يعانون من الوزن الزائد أو السمنة. وأشارت إلى أن السمنة والوزن الزائد ليهما تأثير وقائي بالنسبة للمرحلة الأخيرة من مرض الكلى وبالنسبة للسمنة القلبية، إلا أنها شددت على أن الوزن الزائد والسمنة هما أكثر ضرراً بشكل عام. وراجعت الدراسة، نتائج 5 دراسات نشرت في أكثر من 2600 شخص لديهم الإصابة بالسكري، نصفهم من الذكور، وهم في عمر يزيد عن 40 عاماً. وقد قيس وزنهم عبر استخدام مؤشر كتلة الجسم، وتبين أن 9% من المشاركين كان وزنهم طبيعياً عند تشخيص المرض. وقد توفي 450 شخصاً خلال الدراسة، 178 من أمراض القلب والشرايين، و253 من أسباب أخرى، وتوفي 18 بأسباب غير معروفة. ووجد العلماء أن ذوي الوزن الطبيعي كانوا أكثر عرضة بمرتين لخطر الوفاة بأمراض القلب مقارنة بأصحاب الوزن الزائد، كما زادت لديهم خطورة الوفاة 2.32 مرة من أسباب أخرى.



الطب والحياة

الدكتور / يحيى العزي لـ 14 أكتوبر:

داء السكر ليس بالخطير إذا ما تكمن المريض من التعايش معه

المريض بالسكر عليه حمل قطع سكر أو حلوى تلافياً لحالة الهبوط المفاجئ لمستوى سكر الدم



يتوجس البعض خيفة من الإصابة بالسكر لشيوعها في زماننا هذا.. وبالمقابل ينقصنا الكثير لنعلم حقيقة هذا المرض.

فما حقيقة مرض السكر؟ وما أسبابه؟ وما الذي يتعين على المرضى المصابين اتباعه من إرشادات لتلافي المخاطر والاعتلالات؟ وما النظام الغذائي الأنسب لهم والأسس والاعتبارات الغذائية الواجب التزامهم بها في الشهر الكريم؟

الدكتور / يحيى العزي - استشاري الباطنية والغدد الصم، يجيب بدوره على كل هذه التساؤلات مورداً الكثير من الحقائق المتعلقة بمرض السكر وما يتعين لتلافي مشكلاته وتداعياته في شهر رمضان، وذلك في اللقاء الذي جمعنا به في السياق التالي:

الالتزام بكمية ونوعية الغذاء الذي يصفه الطبيب مهم لراحة المصابين بالسكر

العمى والفشل الكلوي وأمراض القلب والتهاب الأعصاب الطرفية وتليفها.. هي نتاج طبيعي للارتفاع المستمر على المدى الطويل في مستوى سكر الدم

لقاء / زكي الذبحاني

مرض مزمن

السكري داء مزمن تبدو المعاناة من جرانه بمجتمعنا في تزايد مستمر.. فهل ثمة توضيح لأصل ودواعي هذه المشكلة المرضية؟

أساس المشكلة ومنبعها البعد عن نمط المعيشة الصحية، فالغذاء الذي نتناوله غني بالسعرات الحرارية بما لا يتلاءم مع النشاط البدني الذي نؤدبه في حين أن الكثير من الناس صاروا يميلون إلى الكسل والخمول، علاوة على ارتباط المرض بالسمنة وعامل الوراثة.

ويمكن تعريف مرض السكر بأنه خلل في استقلاب مادة السكر نتيجة انخفاض نسبي أو مطلق في مادة الأنسولين، مما يؤدي إلى اضطراب في استقلاب الدهون والبروتينات وظهور أعراض السكر المعروفة.

والأنسولين - للعالم- يعد المنظم الرئيسي لمستوى السكر في الدم؛ تفرزه خلايا (بيتا) في البنكرياس. لذلك فإن ارتفاع تركيز السكر بالدم عن المعدل الطبيعي، إما بسبب نقص إفراز الأنسولين، أو لوجود مقاومة لفعله في مستوى الخلية من قبل عدة عوامل تجعل الأنسولين يفرز بمعدل طبيعي غير فعال.

ويتبع عن اضطراب التوازن في عمل الأنسولين تغيرات في استقلاب السكريات والدهون والبروتينات. والإصابة بهذا الداء المرمن لا تقتصر على فئة بعينها، فهو يصيب الرجال والنساء، كباراً - وهم الأغلبية- أم صغاراً؛ فضلاً عن التباين والاختلاف في أنواعه ودرجاته بين المصابين..

فمنك من يمكنه السيطرة على مرضه عبر تنظيم الوجبات والاضطباط الغذائي فقط، وآخرون يلزمهم إلى جانب ذلك تنظيم السكر تناول دواء عن طريق الفم، وقسم آخر لا تتم السيطرة على نسبة السكر عنده إلا من خلال الحقن بحقن الأنسولين.

من جهة أخرى ثمة عوامل خطورة ينسب إليها بالتوافق مع الاستعداد الوراثي للإنسان التسبب في إحداهن المرض، معظمها مرتبط إلى حد كبير بأنماط السلوك الشخصي وتغير أنماط الحياة، وهي:

- السمنة، ويشكل خاص لمن تجاوز سن (40 عاماً).
- قلة النشاط البدني والخمول.
- تناول الغذاء غير الصحي.
- مضغ اللقائم المسمم بالمبيد.
- مرض ارتفاع ضغط الدم.
- أن يكون أحد الوالدين أو أحد الأقارب مصاباً بداء السكري.
- الإصابة بسكري الحمل، أو إنجاب أطفال أوزنهم فوق (4,5 كيلوغرام).

معايير السماح والمتن من الصيام

في إطار التصنيف لحالات السكر، سواء النوع المعتمد على الحقن والأنسولين، فكيف تتحدد إمكانية الصيام من عدمه لهذه الحالات عموماً؟ وماذا يلزم على المريض عمله في حال أن شعر بحدوث هبوط مستوى سكر الدم؟

إذاً ما أتينا إلى ذكر الصيام وتقرير متى يسمح أو لا يسمح لمرضى السكر - على عاتقهم - بالصيام، فإنه لا بد - قبل كل شيء - من ملاحظة المريض الذي يرى أن بقدره الصيام في اليوم الأول من رمضان مع قياس مستوى السكر لعدة مرات، حيث من الضروري عمله لهذا الفحص ليحافظ على ثبات نسبة السكر بالدم ضمن المستوى الطبيعي، من (70-120) لكل سم مكعب، فإذا ما ظهرت عليه - لا سمح الله - أعراض هبوط السكر (جوع شديد - رشة في اليدين والجسم - رجفة في القلب - وهن وتعب - تعرق) - عندها يتم إجباره على الإفطار بإعطائه

نصف ملعقة من السكر مذاب في كوب ماء أو أية مادة تحتوي على السكر، ومن ثم عرضه على الطبيب. وعلى العموم، لا توجد قاعدة واحدة يتقرر بموجبها صيام مرضى السكر على اختلاف تصنيف مرضهم وظروف حالاتهم المرضية، باستثناء حالات معينة يمنع معها الصوم، مثل:

- مرضى النوع الأول لمرض السكر المعتمدين على الأنسولين.
- الذي لا يتمكن من تنظيم السكر لديه.
- من يحتاج إلى أكثر من (40 وحدة) من الأنسولين في اليوم.
- من تم تشخيص مرضه قرب رمضان ولم يعرف بعد جرعة الدواء المناسبة له - الحوامل المصابات بهذا المرض.
- مرضى السكر الذي لديه مرض آخر، كمرض القلب وانسداد الشريان.
- ولمزيد من التوضيح فإن داء السكر على نوعين، على أساسهما يتعين تقرير صوم مرضاه أو منعهم منه مع الأخذ بمقتضى الظروف والمتغيرات وخصوصية كل حالة:-
- القسم أو النوع الأول (المرضى المعتمدين على حقن الأنسولين):
- هذا النوع يظهر - عادة - في سن مبكرة (الطفولة - الشباب)، وأعراضه - غالباً - ما تظهر بشكل فجائي، وتتميز بعدم وجود إفراز الأنسولين من البنكرياس. وبدء فإن هذا النوع يتطلب حقن المريض (بالأنسولين) واتباعه لنمط مناسب في التغذية.
- من المهم الأخذ بمعايير عدد الوحدات اليومية من حقنة الأنسولين. فالمرضى الذي يحتاج إلى أكثر من (40 وحدة) عليه أن ينظر: كذلك المعتمد يومياً على تعدد جرعات الأنسولين لا يجب أن يصوم.
- وعلى هذا الأساس لا أنصح بصيام مرضى السكر من النوع الأول، تلافياً للأضرار.
- إلى جانب ذلك يتعين عليه وعلى من يتولى شؤون رعايته الإلمام بعلاجات ومضاعفات المرض بمظاهرها المختلفة. فالنقص الشديد والحاد لسكر الدم - مثلاً - أكثر ما يلاحظ لدى مستخدمي الأنسولين للعلاج، إما نتيجة الحصول على جرعة زائدة من الأنسولين أو أخذ الجرعة دون تناول طعام، أو نتيجة ممارسة مجهود بدني شاق يستنزف طاقة الجسم.
- ومن هنا ينصح مريض السكر لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً لتلافي لحالة هبوط السكر.
- القسم الثاني (المرضى المعتمدين على الحمية أو الجيوب):
- أي لا يعتمد علاجه على حقن (الأنسولين) وإنما على ضبط تنظيم مستوى سكر الدم - ويشجع حدوث هذا النوع بعد سن الأربعين من العمر - ولعل أبرزهم من يعانون السمنة، وهم يشكلون الأكثرية من دون شك.
- وهؤلاء يمكنهم الصيام ويجدون فيه منفعة لهم، مع مراعاة الالتزام بالحمية، حيث يندرج المعتمدون على تناول حبة أو حبتين من حبات الدواء المنظم للبنكرياس لإفراز الأنسولين تحت هذا التصنيف، ولا مانع من أن يؤدوا فريضة الصيام، شريطة ألا يكون الإفطار دفعة واحدة، وأن تتوزع كمية الغذاء الذي يتناوله على وجبتي الفطور والصبح والتساوي، وذلك لأن الأكل دفعة واحدة بعد فترة صيام وانقطاع طويل عن الأكل والشرب يعمل على رفع سكر الدم كثيراً وله مردود سببي جداً على الصحة.
- وأؤكد وأشد على ضرورة التزام مريض السكر المسموح له بالصيام بتأخير وجبة السحور إلى ما قبل الفجر، والإقلال من النشاط الجسماني في فترة ما بعد الظهر لتجنب الانخفاض الحاد لنسبة السكر في الدم، مع الإكثار من شرب الماء خلال الليل لتجنب الجفاف.
- ويكون تناول الحبة أو القرص الأول بالنسبة لهؤلاء عند أذان المغرب، قبل الإفطار مباشرة.
- وأحب أن أنوه - إلى أن هناك نوعاً معيناً من خافضات

السكر تناسب هؤلاء المرضى المعتمدين على الجيوب، وما عليهم إلا مراجعة الطبيب المختص لوصفها وتحديد معيار الاستخدام.

ارتفاع مستوى السكر

كيف للمريض بالسكر أن يعرف حالة الارتفاع في مستوى سكر الدم؟ وما الذي يتعين عليه لمواجهة هذه المشكلة؟

الأمر ليس بالمعقد، فأغلب المظاهر شيوعاً الناتجة عن ارتفاع مستوى السكر في الدم والتي تبدو على المريض تتمثل في (العطش الشديد - كثرة إدرار البول - ألم وتنمل الأطراف - التعب الشديد - جفاف الفم - تكرر حصول الالتامبات الجرثومية وخاصة الجلدية والتناسلية - تأخر التئام الجروح).

وبالتالي، إذا كان مريض السكر ممن لا تشملهم تلك المجموعة التي ذكرتها - أي قادر على الصيام - لزم عليه التقيد بوصايا طبيبه في المحافظة على كمية ونوعية الغذاء الذي يصفه له وتجنب كل ما من شأنه أن يؤدي إلى ارتفاع أو هبوط مستوى السكر في الدم.

ولا شك إن أهمل مريض السكر للعلاج الذي يقرره الطبيب وتناول كل ما تقع عليه يديه من طعام لا يشعره بالراحة على الإطلاق، وإنما سيعاني من مشاكل واضطرابات صحية منهكة تتسبب على المدى الطويل - نتيجة الارتفاع المستمر في مستوى السكر بالدم - بمضاعفات خطيرة؛ مثل أمراض القلب المختلفة والتهاب الأعصاب الطرفية وتليفها، والإصابة بمشاكل كلوية وبصرية كبيرة قد تنتهي - لا سمح الله - بالفشل الكلوي أو اعتلال الشبكية المفضي إلى العمى.

نمط التغذية

ما الشروط والاعتبارات الواجب توافرها في التغذية اللازمة لمرضى السكر لاسيما في الشهر الفضيل بما يكفل التعايش مع هذا المرض بمعزل عن أي مشكلة؟

لا بد أولاً من تحديد قائمة الأغذية المسموح لمرضى السكر تناولها في شهر رمضان المبارك أن تتحدد من قبل الطبيب المختص أو أخصائي التغذية؛ ويراعي فيها مقدار ما على المريض تناوله من أغذية الطاقة (السكريات - النشويات - الكربوهيدرات)؛ بالقر الذي لا تزيد معه نسبة السكر بالدم، وبما يحد - أيضاً - من انخفاضه في الجسم؛ بالاستناد إلى عوامل عدة، منها (العمر - الوزن - الحالة الصحية العامة للمريض - النشاط البدني).

وهناك أشكال متعددة للحمية الغذائية تناسب كل حالة، ويمكن لمرضى السكر إتباعها. ليس من تلقاء نفسه لمجرد قراءتها في مجلة أو في كتاب وإنما بعد استشارة طبيب مختص.

وعند الإفتار لا يسمح لمرضى السكر الصائم بتناول الأطعمة وحلويات يضاف إليها مادة السكر، وعلى مريض السكر تجنبها. وأعود لأؤكد أنه عند شعور المريض بالسكر أثناء الصيام بأعراض انخفاض السكر في الدم، يجب عليه أن يسارع على الفور إلى تناول سكر مذاب في كوب ماء بمقدار نصف ملعقة، أو أي مادة حلوة بالسكر. إن الاندفاع دون روية والتهافت على الطعام والإكثار منه قد يعمل على رفع السكر في الدم لدى المرضى وله أثر سيء جداً على صحتهم.

عند الإفطار لا يسمح لمرضى السكر الصائم بتناول التمرا إلا إذا كانت ثمرة واحدة فقط للفطور، وله ما شاء تناوله من أصناف الخضراوات دون تحفظ باستثناء البطاطس يتم تناولها بقدر محدود. بينما الجيوب، مثل (الرز الأسمر - البر الأحمر - الشعير - الدخن - الغريب، فيجب أن تكون بششورها.

ويراعى في الفواكه أن تكون بمقدار محدد يقرره الطبيب بحسب مستوى السكر لدى المريض. أما اللحوم، فإما أن تكون مسلوقة أو مشوية على النار، ويفضل منها الأسماك بالدرجة الأولى، ما عدا الجمبري؛



د. يحيى العزي

الأغذية المسموح بها

ويختار من لحم الدجاج صدرها، ولا بد أن تكون لحوم الأبقار والأغنام والماعز من الأنواع صغيرة السن ومن أجزاء الأطراف فقط (الأرجل). أما المعسلات فهي بجميع أنواعها ممنوعة. والعسل يندرج تحت قائمة الطعام المحظور على مريض السكر تناوله. أيضاً الدهون الحيوانية مصنوعة من أغذية الزيت النباتية بدلاً مناسبا عنها، مثل زيت الزيتون، زيت السمسم وزيت الذرة.

قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً، وما هو محظور غير مسموح به من مختلف أنواع الأغذية:-

النشاط البدني ضروري

الممارسات المكتملة للحمية الغذائية المعينة لمرضى السكر على التعايش مع مرضهم؟

يجب على مرضى السكر الابتعاد عن الكسل والخمول وممارسة قدر مناسب من الرياضة عقب الوجبة وفقاً للسن والحالة الصحية العامة، كالمشي والجرى الخفيف وغيرها، لما فيها من فائدة في إحراق السكر الزائد بالجسم وتحسين مستواه بالدم، مقللة من مخاطر حصول مضاعفات، ولما من شأنها العمل على تحسين نفسية المريض. ولا بد لهم أن يحرصوا على أداء الصلاة في المساجد مشياً على الأقدام، بما فيها صلاة التراويح والقيام. ويتوجب عليهم أيضاً تناول العلاج بالجرعات المحددة المعوضة من قبل الطبيب المعالج المختص. فليس في المسألة رأي أو إحساس شخصي؛ إلى جانب مراجعة الطبيب - لزاماً - عند كل عارض أو إذا ما واجهتهم مشكلة ما، والابتعاد عن الممارسات والسلوكيات الضارة بصحتهم، كالتخخين.

بالإضافة إلى الابتعاد عن القلق والتوتر النفسي والتأقلم والتعايش مع المرض والاقبال على الحياة بتفائل وكل ثقة.

النظافة الشخصية كذلك مطلوبة. مرضى السكر مطالبون بل وملازمون بأن يهتموا بها. حيث أن مواضع في أجسامهم يمكن أن تتعرض للالتامبات المتكررة، كمنطقة الثنيات بالجلد والقدمين والفم والأسنان والجهاز التناسلي، من مزيج من العناية عند حصول الالتامبات.

وانطلاقاً من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين على مريض السكر للحد من ارتفاعه أن يواظب على زيارة المراقبة الصحي لقياس ضغط الدم، ولعظيم أيضاً إجراء تحاليل دورية لأقصى مستوى السكر للحفاظ على توازنه في الجسم.

