

## النصائح الاساسية المتعلقة بالقوت عند مريض السكري

1/ انقاص الوزن : لان البدانة عامل رئيسي مؤهب لحدوث السكر وان الوزن الزائد يجعل السيطرة على الداء السكري اكثر صعوبة .

2/ تغيير العادات الغذائية : ان الإصابة بالداء السكري تتطلب تغييرا شاملا لنظام الحياة عند المريض خاصة فيما يتعلق بالقوت والعادات الغذائية وتهدف هذه التغييرات بشكل رئيس الى إنقاص المدخول من السعرات الحرارية .

3/ انقراض استهلاك السكريات : (المرببات - الكاتو - السكر في الشاي والقهوة) .

4/ انقراض تناول الدهون وتجنب الدهون الحيوانية : مثل السمنة والزبدة و السمن العربي والقشدة لانها تساهم في تصلب وانسداد الشرايين

5/ الاكثار من الخضار والسكريات بطينة الامتصاص : مع استخدام الخبز الاسمر والمعكرونة والبرغل والبطاطا والارز بكميات معتدلة .

6/ تجنب استخدام السكريات سريعة الامتصاص : مثل العسل والمربي والحلويات ويمكن استخدام المحليات الصناعية (السكرين والاسبارتام) .

7/ لا بد ان يكون القوت متوازنا كما وميفا ( البروتينات 20% من القوت والدهون والدهون حوالي 30% و النشاويات او السكريات بطيعة الامتصاص 50% ) ولا بد من توزيع الوجبات على مدار اليوم مع تناول وجبات خفيفة بين كل وجبتين رئيسيتين .

## الاطعمة ذات الخطوة العالية عند مريض السكري :

1/ السكر الغلوكوز وكل الاطعمة المطبوخة بالسكر .

2/ المشروبات المحلاة بالسكر والمشروبات الغازية وعصائر الفواكه الصناعية .

3/ الحلويات العربية والغربية والساكر والشكولاتة والبسكويت و الكاتو  
والمرببات بانوعها والعسل والفواكه المعلبة

4/ الخمور بكافة انواعها

5/ المواد الدسمة المشبعة ( الحيوانية أو النباتية ) .

• الاغذية المسموحة بكميات متوسطة عند مريض السكري :

1/ القهوة والشاي ( دون التحلية أو مع استخدام المحليات الصناعية )

2/ الخضروات الخضراء : كل النعناع والبقدونس و السبانخ اضافة الى  
الخير والبندورة والبصل وباقي الخضار .

4/ اللحوم بانواعها ( البيضاء والحمراء )

5/ الفواكه - الخضار

6/ الحليب والالبان

•النصائح الرئيسية حول طريقة اعداد الطعام عند مريض السكري:

1/ يجب تجنب الغلي قدر الامكان والاعتماد على الشوي أو السلق أو الطبخ  
بالفرن

2/ استخدام زيت الزيتون

3/ استخدام اللحوم البيضاء ( الدجاج - السمك - الطيور ) والاقلال من  
اللحوم الحمراء ونزع الدهون مع الظاهرة على اللحم قبل اكله .

4/ الاكثار من الصلطات مع زيت الزيتون

5/ استخدم الاغذية الغنية بالالياف ( مثل الفول - البازلاء - الفاصولياء الخضة  
لانها تقلل امتصاص السكر في الإماء وبالتالي تمنع ارتفاع شديد في سكر

• الدم . ولذلك تؤكل الفوكه والخضروات مع قشورها ( مثل التفاح والبندورة والخيار ) .

6/ استخدام اللبن ومشتقاته ( منزوع الدسم ) والجنب منزوع الدسم وعدم تناول اكثر من 3 بضات اسبوعيا .

### • السعرات الحرارية :

هي الوحدة المستخدمة لقياس الطاقة الناجمة عن احتراق الطعام حيث يؤدي احتراق واحد غرام من السكريلت أو البروتينات الى انتاج 4 حريرات إما احتراق واحد غرام من الدهون فيعطي 9 حريرات ويعتمد على هذا المقاييس لتقدير مقدار السعرات الحرارية الموجودة في الاطعمة المختلفة وتحديد مقدار حاجة المريض السكري منها . وهناك جداول خاصة تبين محتوى الأطعمة من الحريرات والكميات اللازمة عند مريض السكري على سبيل المثال يحتوي كوب اللبن كامل الدسم 3.5% حوالي 170 حريرة

### • دور الرياضة في تدبير المريض السكري :

تلعب الرياضة دورا هاما في التدبير عند مريض السكري , حيث تؤدي التمارين الرياضية الى انقاص مستوى سكر الدم كما تساهم في انقاص الوزن وبالتالي السيطرة بشكل افضل على الداء السكري ويحدد نوع التمارين حسب رغبة المريض ( المشي - الرقص - ركوب الدرجات - السباحة - كرة القدم ) . ومن المهم جدا المداومة على التمارين الرياضية للحصول على الفائدة المرجوة ويجب التنبيه إلى ضرورة تناول وجبات غذائية اضافية عند مرضي الداء السكري المعالجين بالانسولين عند ممارسة أي نشاط جسمي غير مالوف لمدة ساعة ( الجري - السباحة - كرة القدم ) من اجل منع هبوط سكر الدم .

• طريقة معرفة انه ادوية السكر تعمل جيدا :

• يجب ان يتعلم المريض كيفية إجراء تحليل سكر الدم بنسبة ظن ويقوم الطبيب بارشاده لافصل وسيلة لاجراء التحليل وكيفية اجرائه . ولا بد على المريض من تسجيل نتائج تحليل السكر في كل زيارة . وهو من خلال تحليله لهذه النتائج يمكن ان يعرف مدى تاثير السكر .

ان ضغط السكر الجيد قبل الوجبة هو 70-110ملغ/دل

• الاختلالات الحادة لداء السكري :

1/ نقص سكر الدم

2/ ارتفاع سكر الدم الشديد

3/ الحامض الخلوني السكري

• نقص سكر الدم :

• هو انخفاض تركيز السكر في الدم الى ما دون 60ملغ/دل

• اسباب نقص سكر الدم :

1/ حذف وجبة من الوجبات أو تاخرها أو الصيام المديد

2/ تناول كمية قليلة من الطعام

3/ القيام بجهد أكثر من المعتاد

4/ تناول جرعة زائدة من الانسولين أو من حبوب السكر

5/ شرب الكحول

• اعراض نقص سكر الدم :

تشمل الاعراض الاحساس بالجوع والشحوب والشعور بالقلق والدوار والرجفان و الميل للنوم والتعرق والتتميل حول الفم وتسرع دقات القلب ونقص الانتباه والتركيز . ويمكن في الحالات الشديدة حدوث التهيج والعدوانية والزهول وصعوبة النطق وعدم التوازن و اخيرا الاغماء .

#### • اسعاف المريض المصاب بنقص سكر الدم :

اذا اعتقد المريض ان السكر لديه منخفض فيجب عليه اخبار شخص اخر بما يشر ويطلب منه البقاء معه لمراقبته . ثم يتم اجراء تحليل للدم للتأكد من نقص السكر فاذا كان السكر دون 70مغ/دل فيجب تناول واحد ممايلي لتامين 15غرام من الكربو هيدرات

1/ نصف فنجان (4 بلحت او حوالي 120مل) من اي عصير فواكه

2/ فنجان حليب

3/ ملعقة او ملعقتين من السكر او العسل

ثم يفحص السكر ثانيا بعد 15 دقيقة فاذا بقي دون 70مغ/دل فتكرر المحاولة ثانيا ثم يعاد فحص السكر ثانيا بعد 15 دقيقة .

اذا شعر المريض بالاعراض ولم يتمكن مناجراء فحص سكر الدم فيمكنه مباشرة تناول واحد مما سبق فانه لم يتحسن يكرر المحاولة بعد 5 دقيقة ثم يتوجه الى اقرب مستشفى .

#### • النصائح العامة للوقاية من نقص السكر :

1/ تثقيف المريض حول اعراض نقص السكر

2/ الاحتفاظ دوما ببعض المواد السكرية (قطة السكر-حبوب العسل)

3/ الاحتفاظ بحقنة الغلوكاكون ( دواء هرموني رافع لسكر الدم )

4/ مراقبة سكر الدم دوريا

- 5/ عدم تناول حبوب السكر أو اخذ حقنة الأنسولين دون طعام
- 6/ تنظيم الغذاء والنشاط مع تناول وجبات صغيرة بين الوجبات الرئيسية وشرب كوب من العصير المحلى قبل بدء مجهود جسماني .
- 7/ الانتباه دوما لجرعة الأنسولين من اجل تناول الجرعات الخاطئة

#### • ارتفاع سكر الدم الحاد :

قد يرتفع سكر الدم أحيانا الى مستوى عالي جدا ( اعلى من 400 ملغ/دل ) وقد يصل الى 600 ملغ/دل . وقد لا يشعر عندها بالتعب والاعياء وعدم التركيز وقد يحدث الاغماء

#### • اسباب ارتفاع السكر الحاد :

- 1/ الاخماج مثل الانفلونزا
- 2/ التعرض لعمل جراحي
- 3/ تناول كمية كبيرة من السكريات والحلويات
- 4/ الشدات النفسية
- 5/ الحمل
- 6/ عدم الالتزام بالحمية والدواء والرياضة

#### • اعراض ارتفاع سكر الدم الحاد:

العطش الشديد - التبول المتكرر - جفاف الفم - نقص الوزن - الم البطن - تسرع التنفس - الدوخة - الاغماء

#### • الحامض السكري الكيتوني :

هو احد الاختلالات الهامة والخطيرة في الداء السكري ويتجلى بارتفاع شديد في سكر الدم مع وجود الاجسام الكيتونية في الدم والبول وهو يحدث عند مرضى النمط الاول للداء السكري وعند 5% من مرضى النمط الثاني

### ● اعراض وعلامات الحمض السكري الكيتوني :

إلام أبطني - كثرة التبول - العطش الشديد - جفاف الفم - رائحة التنفس المشابهة لرائحة الفاكهة الفاسدة - الضعف العام - وجود الكيتون في البول - التنفس السريع العميق ثم فقد الوعي

### ● طريقة علاج الحمض السكري الكيتوني :

الحمض السكري الكيتوني حالة اسعافية خطيرة تعالج في المستشفى باشراف فريق طبي متكامل ، وتقوم المعالجة على اعطاء السوائل والانسولين واصلاح اضطرابات الشوارد والاضطراب الحامضي

### ● المضاعفات المزمنة في الداء السكري :

يبقى الداء السكري في معظم الحالات لاعرضيا ويمارس المريض حياته الطبيعية وكثرا ما يحتاج العديد من المرضى بأنهم لايشعرون بأي اعراض وبالتالي لاضرورة للحمية أو الادوية .

والحقيقة إن اهمية الداء السكري تتبع بشكل رئيسي من اختلالات المزمنة فلو ترك المريض فترة طويلة فانه يخرج عن السيطرة وينجم عنه مضاعفات عديدة قد تكون مميتة .

إن الداء السكري مرض استقلابي جهازي أي انه يشمل العديد من اجهزة الجسم ومضاعفاته الخطيرة تشمل العديد من الأجهزة و الأعضاء الحيوية في الجسم كالعين والكلية والقلب والشرابين والقدم والاعصاب .

إن تدبير المريض السكري يهدف اساس لتجنب حدوث الاختلالات بعنية المد أو تاخر حدوثها على الاقل خاصة اذا عرفنا إن بعض هذه الاختلالات يحدث بعد 10-15 عاما أو حتى بعد 20 عاما لكن قد تحدث اكبر من ذلك .

## • الداء السكري والعين :

تعتبر اصابات شبكية العين (اعتلال الشبكية) السبب الرئيسي للعمى عند السكريين وهو يحدث عند 60% من مرضى الداء السكري .

### • المشاكل التي يسببها الداء السكري للعين :

- اعتلال الشبكية
- انفصال الشبكية
- نزف الزجاجي
- السواد
- الزرق

### • كيفية تأثير الداء السكري الى شبكية العين :

عن شبكية العين هي الطبقة المبطنه للعين ووظيفتها هي الإحساس بالضوء القادم الى العين .

يمكن لازبة الشبكية ان تتطور بشكل بطى تحوي الشبكية اوعية دموية دقيقة سهلة التخرب . وان ارتفاع سكر الدم لفترة طويلة يمكن ان يؤذي هذه الاوعية

يحدث في بداية التورم بعض هذه الأوعية وضعفها ، ثم تصبح هذه الاوعية مسدودة ولا تسمح بمرور كافي عبرها . لايشتكى المريض في البداية من أي فقد للرؤية رغم وجود هذه التغيرات ولهذا يجب فحص العين دوريا لمرضى السكري حتى دون وجود اعراض .

### • كيفية تطور اصابة العين:

تنمو اوعية دموية جديدة مكان الأوعية المسدودة وتكن هذه الأوعية الجديدة ضعيفة وسهلة التمزق ولذلك يرشح الدم منها الى السائل الزجاجي في العين وهذا الدم يمنع وصول الضوء الى الشبكية قد يلاحظ المريض بقعا طافية أو منطقة عاتمة تشمل كل العين . يزول هذا الدم لوحده في بعض الاحيان لكن قد يحتاجه .

يمكن للأوعية الدموية الضعيفة أن تسبب ندبة نسيجية وهذه الندبة تؤدي إلى تطبيق شد الشبكية وحدوث انفصال الشبكية يؤدي إلى حدوث العمى إذا لم يعالج بسرعة .

### • المشاكل الأخرى التي يسببها السكر في العين

1/ السواد: هو تقيع عدسة العين ( التي تكون شفافة في الحالة الطبيعية وهي تقوم بتركيز الضوء إلى الشبكية ) يؤدي السواد إلى جعل كل الأشياء غيمية ولا بد من إجراء الجراحة لاستئصال السواد حيث تستأصل العدسة ويوضع مكانها عدسة بلاستيكية .

2/ الزرق : هو ارتفاع الضغط داخل العين حيث يؤدي هذا الضغط مع الوقت لازية العصب البصري وحدوث العمى . المعالجة بسيطة بواسطة قطرات عينية خاصة تستخدم لانقاص ضغط العين ، وقد تجرى جراحة الليزر .

### • كيفية التعامل مع مشاكل الشبكية

1/ ضبط سكر الدم وضبط الدم ضمن حدود قريبة من الطبيعي .

2/ مراجعة الطبيب بانتظام ، وقد يقترح الطبيب استخدام الليزر لسد الأوعية الدموية التي ترشح الدم إلى الزجاجي قد تؤدي المعالجة بالليزر إلى تأخير عملية فقد البصر .

3/ إذا كانت كمية الدم كبيرة في الزجاجي فقد تجرى الجراحة (قطع الزجاجي) حيث يزال الدم والسوائل الرنق وهذا يؤدي لتحسين الرؤية

### • كيفية تعرف المريض بالسكري بوجود مشاكل في الشبكية

1/ الرؤية المزدوجة أو المشوشة

2/ رؤية أضواء لامعة أو حلقات أو بقع فارقة أو مظلمة

3/ الألم عند الضغط على إحدى العينين أو كليهما

4/ اضطراب رؤية الأشياء

•الداء السكري والكلية :

•كيف تعمل الكليتان :

تعمل الكليتين كمصافي لتنظيف الدم من الاوساخ والسوائل الزائدة وتحتوي كل كلية على ملايين المرشحات الصغيرة التي ندعوها بالكبب وتقوم الكلية بطرح الاوساخ و السوائل الزائدة عن طريق البول .

•كيفية تاثير السكري الى الكلية :

تحافظ الكبب الكلوية في الحالة الطبيعية على البروتين و تمنع خروجه مع البول لان البروتين ضروري لبقاء الجسم سليما معافى .

يؤدي ارتفاع سكر الدم وارتفاع ضغط الدم الى حدوث اذية في الكبب الكلوية وهذا يؤدي الى رشح البروتين خارج الكلية وصناعة عبر البول .

لاتقوم الكلية المصابة بعملها بشكل جيد وتصبح غير قادرة على تخلص الجسم من الفضلات والاوزاخ الزائدة وبالتالي تتراكم هذه السوائل والفضلات في الجسم .

من العلامات الباكرة على اذية الكلية تهديب كميات قليلة من البروتين ( الالبومين ) مع البول ومع زيادة الاذية ينداد رشح البروتين مع البول وترعي هذا المشكلة بالبيلة البروتينية . تسوء هذا الاذية تدر يجيا لتصل في النهاية الى تخريب كامل التي تصبح غير قادرة على القيام بعملها وحدث ما نسميه الفشل ( القصور ) الكلوي .

•الادوية التي تبطة الاذية الكلوية :

يوجد دواء يدعي مثبط ال ACE الذي قد يصفه الطبيب للمريض السكري وهو يساعد على المحافظة على ضغط الدم كما يساعد على ابطاء تطور الاذية الكلوية .

### • الوقاية من المشاكل الكلوية عند مريض السكري :

- 1/ المحافظة على سكر الدم اقرب مايمكن الى الطبيعي
- 2/ المحافظة الى ضغط الدم دون 80-130 ملم زئبقي للمساعدة على منع اذية الكلية وللالتزام بتوصيات وادوية الطبية الخاصة بارتفاع الضغط لان المحافظة على ضغط دموي طبيعي اذية العين والقلب والاوعية الدموية
- 3/ اتباع نظام غذئي سليم والالتزام بخطة الغذاء التي يصفها الطبيب ( قد يوصي الطبيب بتناول القليل من البروتين والصوديوم والبوتاسيم )
- 4/ فحص الكليتين مرة واحدة سنوينا على الاقل ( فحص البول للتحري عن الكميات الذائدة البروتين ) .
- 5/ اجراء أي تحليل قد يقترحها الطبيب (مثل الكرياتنين واليوريا وحمض البول ) .
- 6/ مراجعة الطبيب لعلاج اخماج الكلية أو المثانة ، وتقترح الاعراض التالية :

وجود مثل هذه الاخماج

- الم أو حدقة عند التبول
- الحمى أو الشعور بالقشعريرة
- الاحاح البولي
- الم الظهر أو اللمفي الخاصرة تحت الاضلاع
- تغير لون البول ( يصبح احمر أو عكرا ) أو تغير رائحته

•كيفية تعرف المريض الى القصور الكلوي

لا يمكن ذلك في البداية لان القصور الكلوي الناجم عن السكري يكون بطيئا . لذلك لا يشعر المريض بالمرض لعدة سنوات وقد لا يشعر بالمرض ولو كانت الكليتان تقوم ب50% من وظيفتهما .

لا تحدث الاعراض عند المريض الا عند ما تكاد الكليتان تتوقفان عن العمل ولهذا يعتبر فحص البول والدم سنويا امدا الكليتان اساسيا لمعرفة مدى عمل الكلية

### • كيفية اذية السكر للاعصاب الذاتية

تعاتي الاعصاب الذاتية من الحبل الشوكي الى الرئتين و القلب والمعدة والامعاء والمثان و الاعصاب التناسلية ان هذه الأعصاب تؤدي الى اضطراب مرور الطعام عبر الجهاز الهضمي (المرور السريع أو البطيئ) وقد يسبب ذلك الغثيان والاغياء والامسك أو الاسهال . وتؤدي اذية اعصاب المعدة الى الحزل المعدي ( كسل المعدة ) حيث تصبح عضلات المعدة كسولة لاتعمل جيدا وهذا يبقى الطعام لفترة طويلة فيها . ويساهم الحزل المعدي في جعل السيطرة على سكر الدم صعب .

تؤدي اذية الاعصاب الذاتية الزاهية للقضيب الى منع الى منع الانتصاب الطبيعي عند ممارسة الجنس وهذا منذ وعوده العناية وهي مشكلة شائعة عند العديد من الرجال المصابين بالسكري .

اما اذية الاعصاب الذاتية الزاهية للمهبل فتؤدي الى جفاف المهبل وعسرة الجماع.

وتؤد عصابة الاصاب الذاتية للمثانة الى صعوبة معرفة متى يجب الذهاب الى الحمام و صعوبة معرفة ان المثانة فارقة ، وهذا يؤدي الى احتباس البول لفترة طويلة مما يؤهب لحدوث اخماج المثانة أو حدوث تسريب قطرات من البول .

يمكن ايضا ان تصاب الأعصاب الذاتية الزاهية للأوعية الدموية وهذا يؤدي الى جعل الدم يتحرك ببطء شديد عند تغيير وضعية الجسم ، وبالتالي عدم القدرة على المحافظة الى ضغط دموي ثابت عند الوقاية من الاضطباع وهذا يسبب الشعور بالدوار و احيانا السقوط.

### • كيفية تاثير السكري الى الاعصاب الحقفية

تؤدي اذية الاعصاب الحقفية الذاهية لعضلات العين ( عادة في عين واحدة ) الى عدم تحريك العين المصابة بشكل متوافق مع العين السليمة وهذا يسبب الرؤية المزدوجة تحدث هذه الاذية فجاء و قدوم فترة قصيرة اما اذية الاعصاب القحفية الازاهية لجانب من الوجه فتؤدي الى هبوط الجانب المصاب وعادة الجفن السفلية والشفيتين .

الوقاية من اذية السكري للجهاز العصبي

1/ المحافظة على سكر الدم اقرب مايكون للطبيعي

2/ الامتناع عن تناول الكحول والمشروبات الروحية الاخرى

4/

3/ العناية بالقدمين

مراجعة الطبيب عند الشعور بوجود مشكلة في القدم والساق أو مشاكل في المعدة والأمعاء والمثانة أو مشاكل تتعلق بالجنس أو عند الشعور بالدوار عند الانتقال من وضعية الاستلقاء الى وضعية الجلوس أو الوقوف

•الداء السكري والقدمين

يمكن للداء السكري عن يسبب مشاكل عديدة في القدمين بعضها بسيط وبعضها شديد وخطيرة قد يؤدي الى بتر القدم

•تأثير الداء السكري على القدم

•يمكن للسكري ان يؤدي القدمين عن طريق

1/ اذية الاعصاب : حيث تصاب اعصاب القدم وهذا يؤدي الى عدم شعور المريض السكري بالالام أو الحرارة أو البرودة في الساقين والقدمين .

ندعو هذا الازية اعتلال الاعصاب السكري قد يصاب المريض بجروح في قدمه دون ان يشعر وهذا الجرح قد يلتهب أو يشكل قرحة كبيرة .

2/ نقص جريان الدم : يحدث عند مريض السكري نقص في جريان الدم للقدمين والساعد وهذا يسبب ضعفا في شفاء القرحة أو الالتهاب وتدعي هذه المشاكل بالمرض الوعائي المحيطي .

إشتراك اعتلال الاعصاب السكري مع المرض الوعائي المحيطي يساهم في حدوث مشاكل القدم السكرية ويفاقم التدخين هذه المشكلة على سبيل المثال قد تحدث نفاطة أو جروح صغيرة ناجم عن هذا الجرح بسبب ازية الاعصاب في القدمين ثم تلتهب هذه النفاطة فاذا كان سكر الدم مرتفعا فان السكر الذائد بغذى الجرح التي تنمو وتؤدي الى جعل الالتهاب اسوا .

كذلك يساهم ضعف جريان الدم للقلب بتطبيق الشفاء وقد يؤدي الالتهاب الشديد الى تموت النسيج (حدوث الغرغرينا ) حيث يصبح الجلد والنسيج حول القرحة ميتا ويتحول لون المنطقة الى الاسود وتفرح منه رائحة كريهة ولمنع انتشار هذا التموت يقوم الطبيب باستئصال المنطقة المتموتة (الاصابع - القدم - جزء من الساق )

### مشاكل القدم الشائعة عند مريض السكري :

- 1/ مسمار القدم والثغف أو الرشيد : وهما تسمك في طبقات الجلد ناجم عن الضغط الشديد على نفس البقعة
- 2/ النفاطة : تتشكل النفاطة نتيجة احتكاك الحزاء المتكرر مع نفس البقعة من القدم ، الاحزية غير المناسبة خاصة الضيقة جدا
- 3/ الوكعات : تتشكل الوكعة عند ما يميل اصبع القدم الكبير باتجاه اصابع القدم الصغيرة وهي تتوضع بين العظام عند قاعدة القدم الكبير (ابهام القدم). يمكن للوكعة ان تلتهب حيث تصبح مؤلمة ومجمدة
- 4/ الظفر الناشب : هو نمو حافة الظفر داخل الجلد ، الذي قد يلتهب ويصبح