

ينتشر في المجتمع السعودي بصورة مخيفة 7 خطوات لمواجهة مرض السكري

" إيقاف التدخين " ، الغذاء الصحي ، تخفيض ضغط الدم ، ضبط الدهون ، إجراء التمارين الرياضية " المراقبة الذاتية لسكر الدم ، مراجعة الطبيب المختص سبعة نصائح مهمة جداً يقدمها الدكتور حسام الدين البين أخصائي الأمراض الباطنية وعضو الجمعية الأمريكية للداء السكري للذين يعانون من مرض السكري

حيث يعد مرض السكري من أكثر الأمراض المزمنة انتشاراً في العالم ويزداد إنتشاره بشكل متسارع في المجتمع السعودي بسبب زيادة الوزن والعادات الغذائية غير الصحية ، وقلة أو انعدام التمارين الرياضية .

وتظهر الإحصاءات الأخيرة في المملكة العربية السعودية أن شخص من بين أربعة أشخاص بالغين مصاب بالداء السكري ويقدم د. حسام الدين البين سبعة نصائح يجب على مريض السكري الالتزام بها وهي :

1- إيقاف التدخين : فالتدخين بالإضافة لمشاكله المعروفة على الرئتين فإنه يؤثر على القلب والأوعية الدموية مسبباً تضيقاً في شرايين القلب والشرايين المختلفة بالجسم مما يقلل تروية العضلة القلبية وكذلك الأنسجة المختلفة بالجسم مما قد يسبب في المستقبل ضعفاً في عضلة القلب ، ضعف جنسي (عناية) ، أو بتر لجزء من الأطراف لاسمح الله .

ومعروف أن الداء السكري بحد ذاته يسبب نفس المشاكل على القلب والشرايين وبالتالي فإن وجود التدخين إلى جانب الداء السكري سوف تفاقم هذه المشاكل ويسرع في حدوثها ، لذلك فإن أول قرار للمريض الذي يكتشف لديه الداء السكري أن يتوقف عن التدخين إذا كان مدخناً .

2- تناول الطعام الصحي : فيجب على المريض السكري أن يتناول الطعام القليل الدهون والسكريات والغني بالخضار ، والفواكه والحبوب مع كمية معتدلة من البروتينات كذلك يجب تخفيف الملح بالطعام من أجل المحافظة على ضغط دم طبيعي عند المرضى السكريين بالإضافة لذلك كله فإذا كان لدى المريض السكري زيادة في الوزن (بدانة) يجب عليه تخفيض كمية الحريات الاجمالية التي يتناولها عبر الطعام ، كل هذه التعديلات في طعام المريض السكري يجب أن تكون دائمة وليست مؤقتة حتى تساهم في ضبط سكر الدم لديه بشكل مستمر وتقليل من خطر الاصابات القلبية والوعائية لديه وإن إتباع هذه العادات الغذائية الصحية سوف يجلب الفائدة لعائلة المريض أيضاً لأنها سوف تجرى نفس التغييرات الغذائية على طعامها .

3- تخفيض ضغط الدم : إذا كان المريض السكري لديه ارتفاعا في ضغط الدم فإن ذلك سوف يزيد العبء على القلب ، الشرايين والكليتين وكذلك سوف يسرع من ظهور مضاعفات الداء السكري على العينين والكليتين لذلك فلا بد من ضبط ارتفاع ضغط الدم لدى المريض السكري والمحافظة عليه بحدود (130/80) مم زئبقي أو أقل ، وأول الإجراءات التي يجب على مريض السكري أن يتبناها هي إنقاص كمية الملح في الطعام وإجراء التمارين بشكل منتظم وتخفيض الوزن إذا كان بدينا ، وإذا لم تنفع كل هذه الإجراءات فلا بد من أخذ الأدوية الخافضة للضغط للمحافظة عليه عند الحدود المذكورة أعلاه .

4- ضبط دهنيات وكوليسترول الدم : يجب إجراء فحص لمستوى الدهون الثلاثية والكوليسترول في الدم لدى جميع المرضى المصابين بالداء السكري لأن ارتفاع دهنيات وكوليسترول الدم يفاقم الإصابات الشريانية والقلبية لدى المريض السكري ويجعلها تظهر بشكل أبكر خاصة إصابات الشرايين التاجية القلبية ، إن تخفيض الدهون المشبعة في الطعام ، وتخفيض الوزن وإجراء التمارين كلها أمور ضرورية يجب اتباعها ولكنها قد لا تكفي لوحدها حيث يجب أن يكون مستوى الكوليسترول السيئ L.D.L أقل من (100) ملغ / د.ل والدهون الثلاثية ، وأقل من (150) ملغ / د.ل وإذا لم تنفع الحمية والتمارين وتخفيض الوزن في الحفاظ على الكوليسترول والدهون الثلاثية لأقل من المستويات المذكورة فإن المريض يجب أن يأخذ الأدوية الخافضة للكوليسترول والدهون الثلاثية .

5- إجراء التمارين الرياضية بشكل منتظم حيث تساهم التمارين المنتظمة في تأخير أو إيقاف المشاكل القلبية الوعائية لدى المريض السكري، كما تساعد على حرق السكر في الدم وإعطاء الطاقة اللازمة للأنسجة ، وكذلك ينقص مستوى السكر الزائد في الدم مما يخفف الحاجة لكميات أكبر من الأنسولين عند المرضى المعتمدين على الأنسولين ، كذلك تساعد التمارين على خفض الوزن لدى المرضى البدينين مما يخفف من مقاومة تأثير الأنسولين المفرز في الجسم على الأنسجة المحيطة ، وأخيراً فإن التمارين المنتظمة تساعد الجسم على كيفية التعرف والتأقلم مع الظروف الشديدة .

6- المراقبة الذاتية لسكر الدم قبل وبعد الطعام بساعتين بشكل منتظم لمعرفة هل سكر الدم لدى المريض منضبط أم أنه عالي مما يستدعي تشديداً أكثر في الحمية والتمارين وربما زيادة جرعات الأدوية .

7- مراجعة الطبيب المختص بالداء السكري بشكل دوري (كل 1 - 3) أشهر من أجل متابعة ضبط السكر والضغط الدموي واحتمالية تعديل في نوعية العلاج أو جرعاته ، مع إجراء الفحوص المخبرية اللازمة للتأكد من معدل السكر والكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم وفحص وظيفة الكليتين ، كما يجب فحص البول على الأقل مرة سنوياً لاكتشاف البيلة البروتينية الألبومينية بشكل باكر وإعطاء العلاج اللازم لإنقاذها والحماية من الفشل الكلوي ، وأخيراً يجب كذلك إجراء فحص سنوي دوري للعينين للتأكد من عدم ظهور مضاعفات السكر على الشبكية وعلاجها باكراً عند ظهورها .

