

نعيشُ مع السُّكَّرِ بالشَّكْلِ الصَّحِّحِ

من أجل نمط حياة
صحي ونشط



مكابي

الخدمات الصحية الأفضل في البلاد

أعضاء مكابي الأعزّاء،

مرض السُّكَّرِي هو مرضٌ مُزْمِنٌ، لذلك، تُوجَدُ أهميّةٌ كبيرةٌ للسلوك السليم في الحياة اليومية. من المُمكن التَّحكُّمُ والسيطرة على المرض بواسطة استخدام الأدوية والمحافظة على نمط حياة صحيّ، يشمل: التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، الإقلاع عن التدخين والتعامل مع الإجهاد النفسي. إدارة المرض بالشكل الأمثل تُحافظ على توازنه وتساعد على منع المضاعفات المستقبلية.

مرضى السكري الذين يُعالَجون بشكل صحيح يمكنهم ممارسة حياة طبيعية بدون الاضطرار الى التخلي عن أعمالهم ومُتَعَبِهِم.

تتم مُعالجة مرضى السُّكَّرِي في مكابي بواسطة طبيب وطاقم متعدّد التَّخَصُّصات، يشمل: مُمَرِّضات، أخصائيات تغذية، عاملة اجتماعية، مُستشارة للنشاط الرياضي وخبراء آخرين في مجال مرض السُّكَّرِي، بهدف مُساعدة مرضى السُّكَّرِي لإتباع أسلوب حياة صحيّ وحياة طبيعية. بالإضافة لذلك، هناك العديد من ورشات العمل بإرشاد متخصصين، تقدم الدعم والإرشاد لطرق التَّعامل مع هذا المرض.

يُمكنكم التأثير على صِحَّتِكُمْ وتنظيم مرض السُّكَّرِي عن طريق التَّعامل معه بالشكل الصحيح.

هذا الكتيب يجمع المعلومات والأدوات اللازمة لتنظيم مرض السكري بشكل مناسب. ونحن نأمل أن يُساعدَك على إدارة حياة روتينية صحيّة ونَشِطَة. لآية استفسارات يُرجى الإتصال بطبيب العائلة أو بالطَّاقم الطَّبِّي في معاهد السُّكَّرِي التابعة لمكابي.

مع خالص التقدير،

تمار القلعي	سيما أربيلي	د. إيلا حاسين
مُديرة فُتُورِيَّة للتعزيز الصَّحِّي	منسقة شؤون مرض السكري	مُديرة شؤون مرض السكري والأمراض المُزمنة

المحتويات

5	ما هو مرض السُّكَّري؟
5	لِمَن نَتَوَجَّه في مكابي؟
6	موازنة ومراقبة مرض السكري
7	كيف يتم التَّأثير على مستويات السكر في الدم
8	حالات عدم توازن مُستوى السُّكَّر في الدَّم وطُرُق علاجها
10	قياس مُستوى السُّكَّر في الدَّم
12	نتعلَّم كيف نعيش بشكل جيّد مع الانسولين
15	تغذية سليمة لضبط داء السُّكَّري
16	10 قواعد ذهبية للتغذية السليمة لداء السكري
17	المجموعات الغذائية الرئيسية وتأثيرها على نسبة السكر في الدم
19	الكاربوهيدرات كأداة لتحقيق توازن مستويات السكر في الدم
22	نشاطات رياضيّة لمرضى لتحقيق
25	المضاعفات المتأخرة لداء سكري والوقاية منها
27	الجسم، النَّفس، داء السُّكَّري وما بينها
27	أسباب وعلامات التحذير
29	العلاقة بين الاكتئاب ومرض السكري
30	التعامل مع مرض السُّكَّري في حالات غير روتينيّة

ما هو داء السُّكَّري؟

مرض السكري هو ارتفاع نسبة السكر في الدم واضطرابات التمثيل الغذائي في الجسم. عندما تكون نسبة السكر في الدم أعلى من المعتاد، يُمكن لأعضاء هامة في الجسم أن تتضرر وأن يتعطل أداؤها.

الحالة المُستمرّة لزيادة الجلوكوز (السُّكَّر) في الدَّم، يُطلَق عليها قَرط سَكَّر الدَّم. هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري، النوع 1 والنوع 2. المُسبَّبات لكل مَرَض مُختلفة، إلا أن النوعين يتميَّزان بارتفاع مُستوى السُّكَّر في الدَّم.

داء السُّكَّري من النوع 1

سببه عيب يمنع الجسم من إنتاج هرمون الأنسولين في البنكرياس. الأنسولين هو المسؤول عن تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم. في السابق كان يُسمَّى «داء السُّكَّري المُعتمد على الأنسولين» (Insulin-dependent diabetes)، وكذلك سُكَّري صِغار السِّن (Juvenile diabetes) "لأنه يظهر عادةً في سن مبكرة نسبياً.

داء السُّكَّري من النوع 2

في هذا النوع من السكري يكون الجسم غير قادر على الاستخدام الفعال للأنسولين المتوفّر. فبالإضافة إلى الإنخفاض في إنتاج الهرمون توجد مقاومة عالية للانسولين، وهكذا ترتفع مستويات الجلوكوز في الدَّم. أكثر من 90% من مَرَضَى السُّكَّري تم لديهم تشخيص داء السُّكَّري من النوع 2، ولكن بالرغم من انتشاره، إلا أن قسماً من المُصابين بالمرض لا يدركون حالتهم. ويعود ذلك إلى كون المرض يتطوّر تدريجيّاً، وأعراضه أقل وضوحاً من تلك الخاصّة بداء السُّكَّري من النوع 2. داء السكري من النوع 2 هو أكثر شيوعاً لدى كبار السن.

داء السكري الذي لا يُعالج بشكل صحيح، يمكن أن يسبب مضاعفات في وقت متأخر، مما قد يؤدي إلى تلف الأوعية الدموية، إصابة في العينين، في الكلى، في الجهاز العصبي وإلى مرض القلب. أي انحراف، على المدى الطويل، عن المستوى الطبيعي للجلوكوز في الدم، يمكن أن يسبب ضرراً تراكمياً. لذلك، من المهم تحقيق التوازن في نسبة السكر في الدم، بالدرجة الأولى من خلال تغيير نمط الحياة، بما في ذلك ممارسة التمارين الرياضية بانتظام واتباع نظام غذائي سليم، بالإضافة إلى الأدوية وسلوك صحي يؤدي إلى تحسين نوعية الحياة.

لِمَن نتوجّه في مكابى؟

يُمكنك تلقّي استشارة شخصيّة بَكلِّ من الطُّرُق التَّالية:

- استشارة طبيب العائلة أو الطَّبيب في معهد السُّكَّري
- استشارة ممرضة سُكَّري في المركز الطَّبي التَّابع لمكابي أو في معهد السُّكَّري
- استشارة أخصائية التَغذية في المركز الطَّبي أو في معهد السُّكَّري
- التشاور مع مجموعة من المعالجين / المستشارين حسب الحاجة
- المُشاركة في ورشات لمرضى السُّكَّري

لتعيين دور، لمزيد من المعلومات وللتسجيل لورشات خاصّة بداء السكري، يُمكن التوجّه:

• لمكابي، بدون توقّف*3555

• للمراكز الطَّبيّة التابعة لمكابي

• لموقع مكابي: www.maccabi4u.co.il

موازنة ومراقبة مرض السكري

كيف يتم التأثير على مستويات السكر في الدم؟

مرض السكري هو مرض يكون الجسم فيه غير قادر على الحفاظ على مستويات السكر الاعتيادية، وهو يصل إلى حالة فرط سُكَّر الدَّم- نسبة سُكَّر مُرتفعة، أو نقص سُكَّر الدَّم- نسبة سُكَّر مُنخفضة.

ما هي المستويات الطبيعية للسكر في الدم؟

يتم تحديد السيطرة على نسبة السكر عموماً من خلال ثلاثة مؤشرات:

1. مستويات السُّكَّر أثناء الصُّوم: قيمة السكر في الدم بعد ليلة من دون أكل أو شرب لمدة 8 ساعات على الأقل (عدا شرب الماء)
2. مستويات السكر في الدم بعد تناول الطعام: بعد حوالي ساعتين من تناول الوجبة الرئيسية، بدون مزيد من الأكل وسط ذلك.
3. السُّكَّر التراكمي HbA1c: فحص دم لمتوسط (معدل) مستويات السُّكَّر في الدَّم لدى المريض خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة.

المعدل الطبيعي لدى شخص غير مُصاب بالسكري، يكون عادة أقل مما هو لدى شخص مُصاب بالسكري.

مستويات السُّكَّر في الصُّوم	مدى القِيَم الطَّبِيعِيَّة لدى شخص غير مُصاب بالسكري
بعد ساعتين من تناول الطَّعام،	
السُّكَّر التراكمي	70- 100 مليجرام/ديسيلتر حتى 140 مليجرام/ديسيلتر حتى 5.7%

مستويات السُّكَّر في الصُّوم	نطاق التوازن لدى مرضى السكري
بعد ساعتين من تناول الطَّعام،	
السُّكَّر التراكمي	بين 80-130 مليجرام/ديسيلتر بين 140-180 مليجرام/ديسيلتر 6.5%-8% وأحياناً يكون حتى أكثر

يتم تحديد قيمة التوازن الموصى به لكل فرد بشكل شخصي من قبل الطبيب المعالج.

كيف يُمكن التأثير على مستويات السكر في الدم؟

هناك عوامل كثيرة تؤثر على التغييرات في مستويات السكر في الدم. نمط حياة صحيّ يشمل تغذية سليمة، ممارسة الرياضة والتعامل مع العوامل النفسيّة في حياتنا؛ هي عوامل ذات تأثير كبير على مستويات السّكر في الدّم. عادة، مع بداية التغيير في نمط الحياة والبدء في تناول الدواء، تحدث تغييرات في مستويات السكر في الدم. وفقا لدرجة التغييرات ورغبة كل فرد في تحسين اسلوب حياته، يتم لاحقًا تحديد أهداف جديدة للتّوازن.



حالات عدم توازن مُستوى السُّكَّر في الدَّم وطُرُق علاجها

هناك وضعان من عدم التوازن في مستويات السكر في الدَّم، نقص سكر الدم وفرط السكر في الدم.

إنخفاض السُّكَّر الدم

مستوى السكر في الدم منخفضة جداً، أقل من 70% - للملغرام. هذا الوضع يمكن أن يؤدي الى اختلال وظيفي.

ويمكن الشُّعُور بنقص السكر في الدم حتى عندما تكون قيم السكر في الدم أعلى من 70%، كما هي الحال لدى الشَّخص المُصاب بالسكري الذي يُعاني من سُكَّر مُرتفع بشكل دائم. بعض الأشخاص المصابين بالسكري لا يشعرون بحالة نقص سكر الدم.

من المهم علاج نقص السكر في الدم، لأن اختلال التوازن قد يؤدي الى تفاقم وقد يصل حتى الى فقدان للوعي.

علامات انخفاض السُّكَّر في الدَّم

- عرق بارد
- تعب وضعف الجسم
- عصبية
- عدم وضوح الرؤية والدوار
- خفقان القلب
- اضطراب ومشاكل في التوازن
- رجفة زائدة
- ثقل اللسان
- جوع

أسباب نقص سكر الدم

- مجهود بدني مكثف
- التقليل من كمية الطعام أو التخطي عن وجبات الطعام
- شرب الكحول على معدة فارغة
- جرعات عالية جداً من الأنسولين أو الدواء



علاج نقص سكر الدم

الأمر الأكثر أهمية هو تزويد الجسم بالسكر على الفور!

يمكن أن يتم ذلك بطريقتين:

1. شرب نصف كوب من الشراب الحلو (ليس الدايت) أو تناول 3 مكعبات أو ملاعق من السكر، أو كرات من السكر / الشراب السكري الجاهز (يمكن شراؤه من الصيدلية بدون وصفة طبية).
 2. ينبغي على المُعالَجين بالأنسولين التزود بمُسْتَحْضَر الجلوكاجون. من المهم أن يتلقَى أحد أفراد العائلة إرشادًا من قِبَل المُمْرِضَة ويتعلَّم كيفية إعطاء المُسْتَحْضَر لمريض السُّكَّر عند الحاجة. يتم إعطاء الحقنة عند فقدان الوعي فقط.
- بعد المعالجة الفورية ينبغي تناول وجبة كربوهيدرات مرَّكَّبة مع البروتين أو الدهون، مثل، ساندويتش مع الجبن أو الطحينة، لمنع تكرار نقص السكر في الدم. ينبغي قياس السُّكَّر والتوجُّه لاستشارة الطاقم المُعالِج بخصوص متابعة العلاج.

فرط السكر في الدم

ارتفاع مستوى السكر في الدم جدا- أكثر من 250% للملغرام في حال الصوم، ترافقه الأعراض المذكورة فيما يلي. الحرص على تناول الأدوية وفقًا لتوصيات الطبيب والحفاظ على نمط حياة صحي يساهمان إلى حد كبير في منع هذه الحالات.

أعراض ارتفاع السكر في الدم (مستوى سكر مُرتفع جدًا)	أسباب ارتفاع السكر في الدم	علاج ارتفاع السكر في الدم
<ul style="list-style-type: none">● عطش● جفاف في الفم● تبول زائد● تعب وضعف الجسم	<ul style="list-style-type: none">● تناول كمية كربوهيدرات أكثر من الموصى بها● عدم تناول الأدوية بالجرعات الموصى بها● مرض يُرافقه حمى أو التهاب● ضغوطات وقلق	<ul style="list-style-type: none">● النشاط الرياضي يُمكن أن يؤدي إلى توازن حالات خفيفة من فرط السُّكَّر في الدَّم● في حال كان مستوى السُّكَّر في الدَّم أكثر من 400% ملغرام ينبغي، بشكل عاجل، استشارة المُمْرِضَة في مكابي بدون توقف!

قياس مُستوى الشَّكَّر في الدَّم

ماذا تعني المراقبة الذاتية لمرض السكري؟

مستويات السكر في الدم تتغير بسرعة. من المهم قياسها عدّة مرّات في اليوم بشكل ذاتي، بمُساعدة جهاز قياس بيتي - جهاز قياس نسبة السكر في الدّم. ينبغي معرفة تمييز مستويات السكر في الجسم في أوقات مختلفة خلال اليوم، وتمييز الحالات التي يكون فيها عدم توازن - وملاءمة العلاج الأفضل.

فوائد المراقبة الذاتية

- فحص متوفّر، موثوق وسريع
- زيادة الوعي الذاتي حول التغيرات والأعراض
- التخطيط المسبق والوقاية من حالات غير طبيعية
- سيطرة إلى حد كبير على علاج المرض



الغرض من الفحص الذاتي تحديد تغيير مستويات السكر في الدم على مدار اليوم

1. من أجل ضبط العلاج: بدء علاج جديد وتغيير في جرعات الدواء.
2. لتحديد حالات فرط السكر في الدم ومعالجتها
3. لتحديد، منع ومعالجة حالات نقص السكر في الدم
(انخفاض في مستويات السكر في الدم إلى أقل من 70% للملغرام).
4. تحديد وتخطيط فعاليات مختلفة تؤثر على مستويات السكر في الدم، مثل:
العطل، الإجازات المرضية والنشاطات الرياضية وغيرها
5. تقديم ردود فعل فورية عن تأثير الأطعمة المختلفة على مستويات السكر في الدم.

مبادئ الفحص الذاتي

- يجب إجراء القياس وفقاً لتعليمات الشركة المصنعة
- يجب تحديث التاريخ والوقت في الجهاز
- ينبغي التحقق من صلاحية عيّدان القياس
- ينبغي غسل اليدين قبل إجراء كل فحص
- ينبغي أن يتم الوخز عند أطراف الأصابع
- يجب حقن كمية دم كافية في عود الفحص
- يجب إجراء تسجيل وتقديم تقرير وفقاً لتوصيات الطاقم الطبي
- يجب فحص الجهاز وضبطه

مريض السكري الذي يحرص على إجراء الفحص الذاتي للسكر في الدم كجزء من نشاطاته اليومية، يُحافظ على صحته ويقلل بشكل كبير من ظهور مضاعفات المرض.



نتعلّم كيف نتعايش بشكل جيد مع الأنسولين

ما هو الأنسولين؟

الأنسولين هو هرمون ينتج في خلايا بيتا B في البنكرياس، ويُفرز من هناك إلى داخل الدّورة الدّمويّة. في الوقت الرّاهن، يتم إنتاج الأنسولين بواسطة الهندسة الوراثيّة ويتم تزويده عن طريق الحقن تحت الجلد.

الأنسولين يقلل من مستوى السكر في الدم بطريقتين رئيسيتين:

1. يساعد الجلوكوز (السكر) الموجود في الدم على الدّخول إلى أعضاء تُستخدَم كمصدر للطاقة.
2. يُحفّز على بناء مخازن سُكّر تُسمّى "الجليكوجين"، موجودة في الكبد.

هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري:

- داء السُّكّري من النّوع 1: الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من مرض السكري تتلف لديهم خلايا بيتا ولا يتم إنتاج الأنسولين، لذلك، هم بحاجة لحقن الأنسولين مع ظهور المرض. هذا هو النوع الأكثر شيوعاً في أوساط المرضى صغار السن.
- داء السُّكّري من النّوع 2: الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من مرض السكري لا يستطيعون الاستفادة على نحو فعال من الأنسولين المتوفّر في أجسامهم. هؤلاء الأشخاص بحاجة إلى إجراء تغيير في نمط حياتهم وإلى تناول أدوية عن طريق الفم وحقن أنسولين أحياناً. هذا النوع من المرض هو الأكثر شيوعاً والمميّز لـ 90% من مُصابي السُّكّري كبار السّن

متى يبدأ العلاج بالأنسولين؟

1. في داء السُّكّري من النّوع- 1 مع تشخيص المرض
 2. في داء السُّكّري من النّوع 2، في الحالات الثّالية:
- في الحالات الحادّة لفرط السُّكّر في الدّم- عندما تكون مستويات السكر في الدم أعلى بكثير من المعتاد
 - عندما يكون السُّكّري غير متوازن بواسطة الدواء عن طريق الفم
 - عند تعذر إعطاء الدواء عن طريق الفم لأسباب مختلفة (أمراض كلى، كبد)
 - لدى امرأة يُظهر لديها داء السُّكّري خلال الحمل وهي غير متوازنة بواسطة اتباع نظام غذائي

آثار جانبية للأنسولين

إنخفاض نسبة السُّكّر في الدّم (أقل من 70% ملغرام)- من المهم مُعالجة نقص السكر في الدّم نظراً لأن عدم التوازن يُمكن أن يتفاقم وأن يصل حتّى إلى حالة فقدان الوعي. يجب الحرص على حقن الأنسولين وفقاً لتعليمات الطبيب والمُحافظة على نمط حياة صحّي لتجنّب نقص السُّكّر في الدّم.

تخزين الأنسولين

- يجب أن يتم التخزين في البرّاد حتى تاريخ انتهاء الصلاحية الظاهر على القنينة
- للاستعمال الفوري يجب حفظ الأنسولين في درجة حرارة الغرفة، في مكان بارد ومُظْلَل.
- الأنسولين الذي لا يُحَفَظ في البرّاد يُمكن استخدامه حتّى ستّة أسابيع

ما هي أنواع الأنسولين المتوقّرة وما هي قواعد الحقن؟

أ. أنسولين أساسي طويل المدى / (Lantus / Levemir / Degludec)
ينبغي الحقن في وقت محدّد من اليوم بغض النظر عن الوجبة، وبجرعة ثابتة بغض النظر عن مستوى السّكر الحالي

ب. خليط الأنسولين (Novomix / Humalogmix)

1. يجب الحقن في غضون 10 دقائق قبل تناول الوجبة، ويُمكن حتّى بدء الوجبة
2. من المهم قياس مستوى السّكر قبل كل حقنة
3. من المهم الحفاظ على أوقات حقن ثابتة ومنتظمة
4. يُوصى بملاءمة جرعة الأنسولين مع الوجبة، وفقاً لمستوى السّكر الذي تم قياسه قبل الوجبة ولكميّة الكربوهيدرات التي تحتوي عليها الوجبة

ج. أنسولين قصير المدى وسريع (Apidra / Novorapid / Humalog)

1. يجب الحقن في غضون 10 دقائق قبل تناول الوجبة، ويُمكن حتّى بدء الوجبة
2. يُمكن المرونة في جرعة الأنسولين وفقاً لبرنامج العلاج الذي يُحدّده الطّبيب
3. من المهم قياس مستوى السّكر في الدّم قبل كل حقنة
4. يُوصى بملاءمة جرعة الأنسولين مع الوجبة، وفقاً لمستوى الجلوكوز الذي تم قياسه قبل الوجبة ولكميّة الكربوهيدرات التي تحتوي عليها الوجبة
5. من المهم معرفة تقنية عدّ الكربوهيدرات
6. لغرض ملاءمة جرعة الأنسولين قصير المدى، من المهم معرفة المُعادلتين التّاليتين، بمُساعدة اختصاصيّة التّغذية:

- **نسبة الأنسولين- الكربوهيدرات:** ما هي نسبة الكربوهيدرات في كل نوع غذاء، وكذلك، كم وحدة أنسولين يجب أن تتوقّر في كلّ جرعة أنسولين، من أجل تحقيق التّوازن في مستوى السّكر

- **مُعامل التّصحيح:** كم عدد وحدات الأنسولين التي تقلل من السكر لتحقيق مستوى السّكر المطلوب



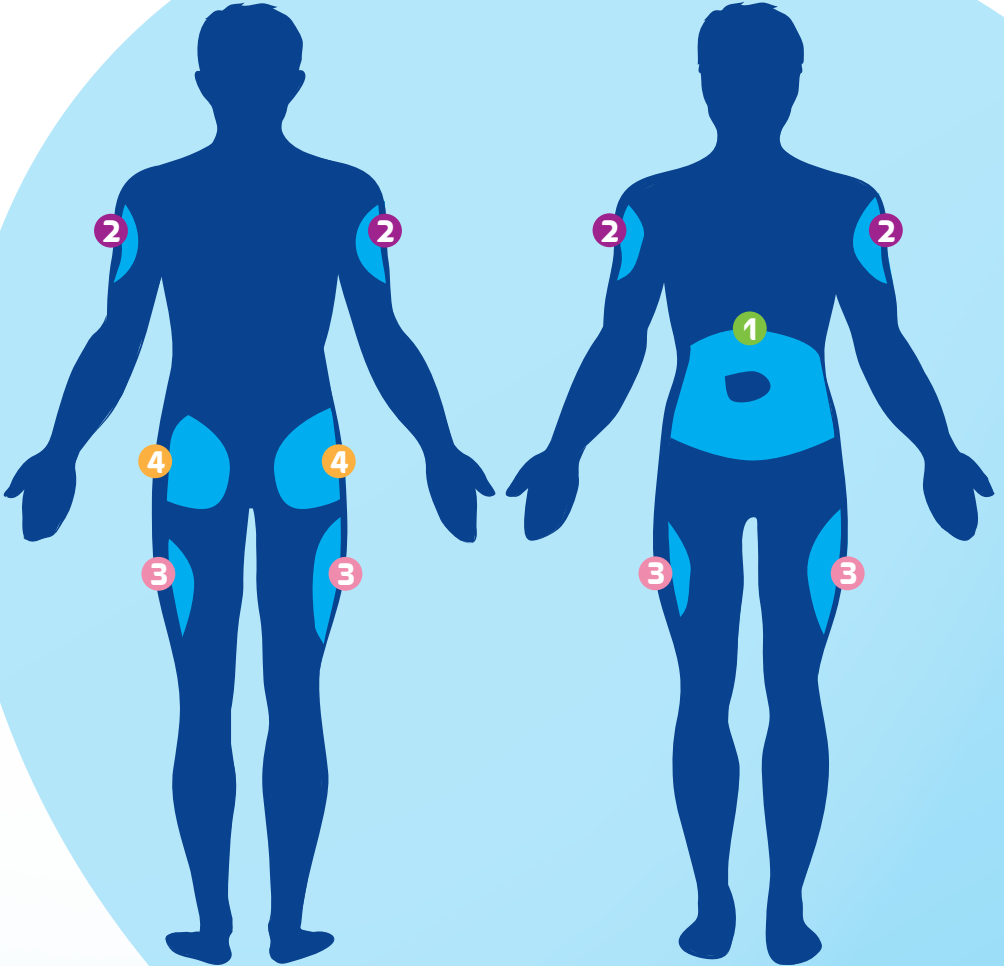
مواضع حقن الأنسولين المُوصَى بها هي:

1 البطن (الإبتعاد عن السرة 2 سم)؛

2 الجزء العلوي من الذراع

3 الجزء الخارجي من الفخذ

4 الجزء الخلفي من الخصر



خلف

أمام

تغذية سليمة لضبط داء السّكري

بناء قائمة طعام صحيحة لضبط مرض السكري

قواعد بناء قائمة طعام صحيحة لضبط مرض السكري لا تختلف عن قواعد التغذية السليمة. ينبغي التأكد من أن القائمة تحوي مزيّجاً من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية، وسوف تؤدي إلى توازن جيد لمستويات السكر في الدم.

ما هو المهم؟

ينبغي الحرص على تخطيط مُسبق يُناسب نمط الحياة والبرنامج اليومي. من المهم أن نعرف مسبقاً ماذا نأكل وحين، هذا سيساعد على ضمان تناول أطعمة متنوعة، لذيذة وصحية. حالات الجوع الشّديد تؤدي عادةً إلى اختيارات أقلّ صحّة. عندما تنخفض مستويات السكر في الدم يزداد الجوع. في مثل هذه الحالة الفيزيولوجيّة يصعب الحرص على تناول وجبات منتظمة وذات جودة. معظمنا يميل إلى اختيار الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات والدهون.

تناول الطعام غير المتوازن في أعقاب مستوى سكر منخفض في الدم (نقص سكر الدّم) أو بعد جوع شديد، غالباً ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في نسبة السكر في الدم (فرط سكر الدّم).

تقلبات حادة في مستويات السكر في الدم تضر بالصّحة والتوازن العام. لذلك، عند تبنّي قائمة طعام نوعية، من المهم الحفاظ على "جوع صغير، شبع صغير". يمكننا أن نفعل ذلك من خلال التخطيط المسبق لتناول الطعام.

العلاج بالأدوية

هناك الأدوية التي تتطلب تناول الطعام في أوقات منتظمة. من المهم تلقّي الإشتارة من اختصاصيّة التّغذية لغرض مُلاءمة البرنامج اليومي وقائمة الطّعام مع الأدوية الشّخصيّة.

يحق لكم الحصول على
مُقابلة شخصيّة مع
اختصاصيّة التّغذية، عند
تقديم إحالة من الطبيب
أو المُمرّضة.



قواعد ذهبية للتغذية السليمة لداء السكري وللحفاظ على الصحة العامة

1. من المهم معرفة وتحديد الكربوهيدرات في الأطعمة وملاءمة كمية الكربوهيدرات التي يجب أن تستهلك في كل وجبة، بمساعدة اختصاصية التغذية.
2. من المستحسن أن تفضل الكربوهيدرات المشتقة من الحبوب المليئة مثل خبز القمح الكامل، الحنطة السوداء، والكينوا والشوفان والبقوليات.
3. من المهم الحد من تناول الأطعمة التي تحتوي على السكر، مثل الفواكه والحليب واللبن والحلويات. يمكنك الجمع بينها في كمية محدودة في قائمة الطعام، بعد استشارة اختصاصية التغذية.
4. من المهم دمج الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الخضراوات والفواكه ذات القشور، خبز القمح الكامل، بقوليات (الفاصوليا المجففة، حبوب الحمص، البازلاء المجففة، العدس والفاصوليا)، الأرز والشوفان. للألياف الغذائية فوائد صحية، مثل السيطرة على نسبة السكر والدهون في الدم.
5. ينبغي الحرص على تناول الخضروات مع معظم الوجبات. الخضروات تساعد في السيطرة على السكر، ويمكن تناولها بدون قيود؛ طازجة، مخبوزة ومطبوخة بالماء، ولكن يُفضل أن لا تكون مقلية.
6. من المستحسن استهلاك الدهون النباتية، مثل، زيت الزيتون، زيت الكانولا، الأفوكادو، الطحينة، بذور عباد الشمس والمكسرات.
7. من المستحسن تقليل كمية الدهون الحيوانية في الغذاء، مثل، الزبدة، الشوكولاته، الكريم ومنتجات الألبان التي تحوي أكثر من 5% دهون، النقانق، اللحوم الدهنية، النقاراش عالية الدهون والكعك. من المستحسن تفضيل طرق الطبخ قليل الدسم، مثل: التبخير، التحميص والخبز، أكثر من القلي.
8. من المهم تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة، مثل: الكعك، البوريكس، ملّوح، جحنون، نقارش وأغذية تحتوي على مرجرين.
9. ينبغي التنبّه إلى كمية الملح (الصوديوم) عند شراء الأطعمة. من المستحسن اختيار الأطعمة قليلة الملح وطهي الطعام بمجموعة متنوعة من التوابل للحد من استخدام الملح البيتي.
10. ينبغي الحرص على شرب الماء خلال اليوم. يمكن شرب الصودا ومشروبات الدايت الغازية التي لا تحتوي على الكربوهيدرات.

المجموعات الغذائية الرئيسية وتأثيرها على نسبة السكر في الدم

يرتكز نظامنا الغذائي على المجموعات الغذائية الرئيسية الخمس:

1. الكربوهيدرات - هي "الوقود"، الطاقة الرئيسية والأولية في الجسم. الكربوهيدرات هي السكريات البسيطة أو النشويات في الطعام.
2. البروتينات - تتكون من الأحماض الأمينية. هذه هي أساس بناء الجسم وغالبا ما تكون مصدرا للطاقة.
3. الدهون - مادة غنية بالطاقة وهي بمثابة مستودع للسعرات الحرارية لوقت "الطوارئ". انها تساعد على بناء الجسم والأداء السليم في الأنظمة المختلفة.
4. الفيتامينات - لها العديد من الوظائف المتنوعة في العمليات الحياتية المختلفة.
5. المعادن - لها وظائف عديدة في بناء الجسم وفي العديد من العمليات. الكربوهيدرات، البروتينات والدهون تؤثر على نسبة السكر في الدم:

الكربوهيدرات

لها التأثير الأكبر على نسبة السكر في الدم. تحديد الكربوهيدرات في الغذاء ضروري لتحقيق التوازن في السكر. الكربوهيدرات تنقسم إلى قسمين، السكريات البسيطة والنشويات:

1. السكريات البسيطة - السكر الأبيض. له تأثير سريع وكبير جدًا على مستوى السكر في الدم. من المستحسن الحد من استهلاك الأطعمة التي تحتوي على سكر بسيط. الأطعمة التي تحتوي على سكر بسيط هي:

- الحلويات، الكعك، الحلوى والعسل، المربى، الدبس والمشروبات الفحلاة
- الفواكه

- منتجات الألبان السائلة مثل الحليب، اللبن، لبن الزبادي (يوغورت)، قشطة وإيشيل

2. النشا عبارة عن كربوهيدرات معقدة. بشكل عام، مُعَدَّل هضمه وامتصاصه يكون بطيئًا أكثر، لذلك، تأثيره على مستويات السكر في الدم قليل وبطيء. التغذية السليمة تجمع بين النشويات على أساس مُنْتَظَم.

النشا موجود بشكل عام في:

- الأرز، الذرة، الكينوا، الحنطة السوداء، البطاطا، البطاطا الحلوة
- منتجات القمح، مثل، الخبز، البسكويت وحبوب الغلال
- البقوليات، مثل، العدس، الفاصوليا، الحمص والبالزلاء

البروتينات

يوجد البروتين في الأطعمة التي مصدرها من الحيوانات، مثل، اللحوم، الدواجن، الأسماك، الحبش، البيض ومنتجات الألبان.

يوجد البروتين بكمية كبيرة في الأطعمة النباتية، مثل: البقوليات، اللوز والجوز. في الأطعمة الغريبة لا يوجد عادةً نقص في البروتين. معدل هضم وامتصاص البروتينات بطيء، لذلك، فإن تأثيره على مستويات السكر بطيء جدًا يكاد لا يُذكر في معظم الحالات.

الدهون

تنقسم الدهون إلى دهون نباتية، يُستحسن أن تستهلك على أساس منتظم، ودهون حيوانية يجدر التقليل من استهلاكها لأنها تحتوي على كمية كبيرة جدًا من الدهون المشبعة والكولسترول.

الدهون النباتية موجودة في أطعمة مثل زيت الزيتون، منتجات السمسم (الطحينة)، زيت الكانولا، الأفوكادو، اللوز والجوز.

الدهون الحيوانية توجد في أطعمة، مثل: الزبدة، القشدة، اللحوم ذات الدهون، جلد الدواجن ومنتجات الألبان التي تحتوي على أكثر من 5% من الدهون.

الدهون لا تتحلل إلى كربوهيدرات بعد الأكل، لذلك، فإنها لا تزيد من مستوى السكر في الدم. هناك تأثير متبادل للمجموعات الغذائية الرئيسية المختلفة على معدل امتصاص الكربوهيدرات، وإبطاء ازدياد مستويات السكر في الدم وعلى الشعور بالشبع لفترات طويلة. لذلك، فإن الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية هي وجبة متوازنة، تساعد على توازن مستويات السكر في الدم.



دهون

فواكه
وخضروات

بقوليات

بروتينات

كربوهيدرات

الكربوهيدرات كوسيلة لتوازن مستوى السكر في الدم

أحد المركبات الهامة لتحقيق التوازن في مستويات السكر في الدم هو الكربوهيدرات.

ما هي الكربوهيدرات؟

يمكن تقسيم الكربوهيدرات إلى مجموعتين: المرئية وغير مرئية.

1. في بعض الأطعمة يمكن الكشف والتعرف على الكربوهيدرات بسهولة نسبياً تُوجد الكربوهيدرات في:

أ. مجموعة النشويات (الكربوهيدرات المعقدة) تحوي:

- حبوب مليئة: منتجات القمح مثل الخبز والبسكويت والمعكرونة وكسكس (مغربية) والسميد والبرغل والمعجنات المختلفة.
- الأرز، كعك الأرز، دقيق الشوفان، منتجات الجاودار، الشعير اللؤلؤي، الحنطة السوداء والكينوا
- الخضروات النشوية: الذرة والبطاطا والبطاطا الحلوة
- البقوليات: العدس، والبازلاء، والفاصوليا بكل الألوان، الفول، حبيبات الحمص، منتجات الصويا، البازلاء واللوبياء

ب. السكريات البسيطة (السكر الأبيض المصنع والسكريات الطبيعية)

- الفواكه: جميع الفواكه الطازجة والمطبوخة (كوميوت) الفواكه المجففة وعصائر الفواكه
- المنتجات حلوة الطعم: السكر الأبيض، السكر البني، المربي، العسل والدبس
- منتجات الحليب السائلة: الحليب الحيواني وبدائل الحليب النباتية، مثل، حليب الصويا والأرز، اليوغورت، القشدة والأطعمة الشهية

2. في بعض الأطعمة يجب التحقق وبحث ما إذا كانت تحتوي على الكربوهيدرات. من المهم فهم الرموز وقراءة الملصقات الغذائية بالكامل:

- "بدون إضافة سكر": منتجات جاهزة بدون إضافة سكر أبيض، ولكن أضيف إليها مُحلّل آخر بالكربوهيدرات، مثل الدبس أو العسل
- "مُعجّنات خالية من السكر" يمكن بالتأكيد أن تحتوي على طحين أو دقيق الشوفان أو مصدر كربوهيدرات آخر
- "عصائر طبيعية خالية من السكر" أو "مُربى خالٍ من السكر" تحتوي على كمية كبيرة من الفواكه وتحتوي على الكربوهيدرات

كيف يمكننا تحديد الكربوهيدرات غير المرئية؟

1. ينبغي قراءة قائمة المكونات المطبوعة على أغلفة المنتجات. المنتج الأول في القائمة هو الذي تكون كميته هي الأكبر وتكون الكميات الأخرى أقل منه. فمثلاً، إذا وُجِدَ في أول القائمة مُحلّ بالكربوهيدرات (سُكَّر، عسل، دبس وما شابه ذلك) يجب الأخذ بالحسبان أنه ذو أهمية.

2. نفحص قائمة القيم الغذائية. في هذه القائمة تظهر كمية الكربوهيدرات بـ 100 غم مُنتَج. كُلّما كانت القيمة أعلى، تكون كمية الكربوهيدرات أكبر. فمثلاً، شريحة واحدة من خبز "أحيد" تحوي 15 غم كربوهيدرات.

كمية الكربوهيدرات المطلوبة ليست ثابتة في الوجبة، وهي تتعلّق بعوامل كثيرة. من المستحسن استشارة أخصائية التغذية حول الكمية الموصى بها من الكربوهيدرات في كل وجبة.



ماذا نفعل عندما لا تتوفر لدينا معلومات حول المكونات التي يحتوي عليها المنتج؟
(في وجبة في المطعم أو لدى مُضيف)

ينبغي معرفة الأغذية المشكوك بها:

- صلصات السَّلطة والمعكرونة تحتوي عادةً على السُّكَّر
- سلطات، مثل: ملفوف، مطبوخة، مُخلَّلات وغيرها، تحتوي على السُّكَّر
- مأكولات من المطبخ الآسيوي، مثل أطباق المعكرونة، السوشي أو المقالي، تحتوي على سُّكَّر
- توجد بالطبع كمية كبيرة من السكر في الكعك والمعجنات الحلوة

من المهم أن نتذكر: لا يوجد حظر على تناول هذه الأطعمة. عندما يكون السكري في حالة توازن يمكن دمجها أيضا في قائمة الطعام ولكن بنسب منخفضة. الهدف الرئيسي هو تحديد الكربوهيدرات. إذا استطعتم التَّحديد، يُمكنكم أن تتوازنوا.



ممارسة الرياضة لمرضى السكري

ممارسة الرياضة تُساعد على منع ظهور مرض السكري وتساعد كثيرًا على إدارة المرض:

- تُعيق تقدم المرض من خلال تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم.
- تُؤثر بشكل إيجابي على مستوى الدهون في الدم.
- تُساهم في الحد من التغيرات القلبية
- تُساعد في تحسين الحالة المزاجية ونوعية الحياة.

ينصح بالنشاط الرياضي لجميع المرضى الذين يعانون من مرض السكري. من المهم استشارة الطبيب قبل البدء في ممارسة النشاط الرياضي. الاستشارة ضرورية بشكل خاص للمرضى الذين يعانون من مشاكل في الكلى، العينين، التوازن وفي كفي القدمين.

توصيات لممارسة النشاط الرياضي لمرضى السكري

1. مستويات الانسولين في الدم ترتفع وتنخفض يوميًا. لتحقيق التوازن في هذه المستويات، نوصي بما لا يقل عن 150 دقيقة من ممارسة التمارين الرياضية أسبوعيًا.
2. يجدر القيام بـ 2-3 تمارين قوى في الأسبوع. يوصى بتنفيذ تمرين القوى إلى جانب تمرين الإيروبيك.
3. ينبغي تجنب الجلوس المتواصل لأكثر من 90 دقيقة في اليوم.
4. ينبغي إيجاد نشاطات تمنحنا المتعة، لأنها تُمكننا من متابعتها. يُمكن اختيار المشي، السباحة، ركوب الدراجات، دورات مُختلفة، الرقص وغيرها. يُفَضَّل المشي بشكل خاص لأنه فعالية متوفرة، رخيصة (يتطلب حذاء مشي جيدًا فقط)، سهل للبدء به وآمن.

فوائد النشاط الرياضي

1. النشاط الرياضي يزيد من امتصاص السكر في خلايا العضلات. امتصاص السكر يزداد كلما استمر وقوي النشاط الرياضي.
2. تمارين الجمباز وتمارين القوى تؤدي إلى تخفيض مستويات السكر في الدم لمدة 24 ساعة، على الأقل، بعد التمرين.
3. النشاط الرياضي يعزز من حرق الدهون في الدم ويوازن مستواها.

تعليمات لممارسة النشاط الرياضي الآمن لمرضى السكري

1. التواثر الفُصَّل هو 4-6 مرَّات في الأسبوع. يُفصَّل كل يوم في نفس الوقت من أجل بلوغ حالة التوازن في مستويات السُّكَّر في الدم. يُوصى بالتَّمَرُّن 3 مرَّات في الأسبوع، على الأقل، بحيث لا تكون هناك فجوة لأكثر من يومين بين التَّمرين والآخر.
2. الفترة الزَّمنية المُفصَّلة هي 30-60 دقيقة. يجدر البدء بتمارين لمُدَّة 10-15 دقيقة، ثم زيادة مُدَّة التَّمرين بالتَّدرُّج. كما أن النِّشاط البدني اليومي، مثل المشي لمُدَّة تزيد عن 10 دقائق، يُساهم في الصِّحة.
3. التَّغذية أثناء النِّشاط الرياضي: في حال ممارسة التَّمرين لأكثر من ساعة متواصلة، يُوصى بتناول وجبة كربوهيدرات أثناء ممارسة التَّمرين.
4. شِدَّة التَّمرين الرياضي: يوصى بممارسة تمارين بدرجة خفيفة حتَّى متوسِّطة، أي بدرجة جهد تُفكِّر من الحديث مع أشخاص أثناء ممارسة التَّمرين. النِّشاط البدني الذي يتطلَّب جهدًا عاليًا، يُمكن أن يؤدِّي لإصابة العضلات والهيكل العظمي.
5. متى ينبغي ممارسة الرِّياضة؟
 - ما بين ساعة - ساعتين بعد تناول الوجبة.
 - يجب تجنب ممارسة النِّشاط البدني في حالات الطقس المتطرفة، الساخنة جدا أو الباردة جدا.
 - يجب تجنُّب ممارسة النِّشاط الرياضي أثناء وجود مرض نشِط.
 - قبل البدء بنشاط معيَّن أو تغيير نشاط محدد يوصى باستشارة الطَّاقم المُعالج - الطَّبيب، المُمرَّضة، أخصائي العلاج الطبيعي، مُستشار النِّشاطات الرِّياضيَّة وأخصائيَّة التَّغذية - لغرض مُلاءمة برنامج التَّمرين للعلاج الدوائي وللاحتياجات الغذائيَّة.

ما الذي يجب الاحتراس منه؟

1. عندما يكون مُستوى السُّكَّر في الدَّم أقل من 100 يوصى بتناول الكربوهيدرات قبل البدء بالنِّشاط الرياضي والانتظار إلى أن يرتفع مستوى السُّكَّر.
2. في داء السُّكَّر من النُّوع 1 في حال كان مستوى السُّكَّر أعلى من 250 ويرافقه ظهور كيتون في البول، لا يُوصى بممارسة النِّشاط الرياضي.
3. في جميع الأحوال يُوصى باستشارة الطَّاقم المُعالج حول مدى قيم السُّكَّر المُلائم للنِّشاط الرِّياضي الذي يتم اختياره.



يُمكن يؤدِّي استشارة فردانيَّة من قِبَل مُستشار النِّشاط الرِّياضي، الذي يقوم بدوره بمُلاءمة برنامج شخصي لأجلكم. الخدمة متوفِّرة في معاهد العلاج الطَّبيعي التابعة لمكابي.

متى ينبغي التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي؟

1. في حالات انخفاض مستوى قيم السكر (نقص السكر في الدم)، يُمكن أن تظهر الأعراض التالية:
الجوع، الصداع، ارتجاف الأطراف، الدوخة، التعرق، زيادة معدل ضربات القلب، اضطرابات بصرية، ضعف. في حال ظهور هذه الأعراض ينبغي التوقف عن ممارسة النشاط الرياضي، أكل 15 غرام من الكربوهيدرات البسيطة (3 ملاعق سكر) أو شرب شراب حلو والراحة.
2. يجب التوقف عن النشاط الرياضي أيضًا في حالات ضيق التنفس، ضيق في الصدر، ارتجاف في الصدر، ارتعاش وألم في الساقين والذراعين.

كيفية الاستعداد لممارسة النشاط البدني؟

1. من المستحسن اختيار مسار مضاء، جيد التهوية ومُستوٍ بقدر الإمكان.
2. يُحظر ممارسة النشاط البدني في حالات الطقس المتطرفة، الساخنة جدًا أو الباردة جدًا.
3. ينبغي ممارسة الرياضة بأحذية واسعة ومريحة وجوارب بيضاء قطنية، من أجل تهوية القدم والكشف السريع عن الإصابات في كف القدم.
4. يجب تجهيز ماء وسكر للطريق.
5. عند البدء بممارسة تمارين رياضية جديدة، من المستحسن التَّحَقُّق من مستويات السكر في الدم قبل، أثناء وبعد النشاط البدني.

ممارسة النشاط البدني لمن يُحقنون بالأنسولين

1. ينبغي استشارة الطبيب المُعالج حول مُلاءمة جرعة الأنسولين للنشاط البدني.
2. يجب استشارة أخصائي العلاج الطبيعي وأخصائية التغذية بالنسبة لتوقيت النشاط الرياضي والمضافات الغذائية أثناء ممارسة النشاط البدني.
3. من المستحسن عدم تنشيط العضلات التي حقنت بالأنسولين قبل ساعة ونصف من ذلك. يُفَضَّل الحقن مُسبقًا في مكان لا يتم تنشيطه، مثل، البطن واليدين.
4. وتيرة النشاط المطلوبة من أجل تحقيق توازن مرض السكري هي 7 مرات في الأسبوع، وذلك كجزء من الروتين اليومي.
5. في مرض السكري من النوع 1- قِيم السكر المنشودة أثناء التمرين يتم تحديدها مع الطبيب، أخصائي العلاج الطبيعي وأخصائية التغذية.



المضاعفات المتأخرة لمرض السكري والوقاية منها

مرض السكري يمكن أن يسبب مضاعفات صحية، انخفاض جودة الحياة والعجز. المضاعفات المتأخرة لمرض السكري يمكن أن تظهر في الأساس عندما لا تتم موازنة مرض السكري خلال فترة معينة.

تتزايد المخاطر مع التقدم في السن، عندما لا يُعالج المرضى على مدى سنوات، وعندما لا تتم معالجة عوامل الخطر الأخرى، مثل: ارتفاع ضغط الدم، فرط الدهون في الدم، السمنة، التدخين والتأثير النفسي الزائد. هذه المضاعفات تتجم عن أضرار تلحق بالأوعية الدموية الكبيرة والصغيرة وبالجهاز العصبي.

هذه هي الأعضاء التي يمكن أن تتضرر والمخاطر الصحية التي يمكن أن تتطور نتيجة لذلك:

مرض الكلى السكري - اعتلال الكلى السكري:

ضرر في الأوعية الدموية الصغيرة في الكلية يؤدي إلى انخفاض قدرة الترشيح الكلوي، وفيما بعد، إلى فشل كلوي بدرجات متفاوتة إلى حد الحاجة للدياليزا.



مرض العين السكري - اعتلال الشبكية السكري:

ضرر في الأوعية الدموية الصغيرة في شبكية العين، يمكن أن يؤدي إلى انخفاض في القدرة على الرؤية حالة وإلى العمى.



تلف الأعصاب - الاعتلال العصبي السكري:

ضرر في الأوعية الدموية الصغيرة في الجهاز العصبي المحيطي واللاإرادي. يمكن أن يتمثل بالتغيير في الإحساس، خاصة في الأطراف السفلية، الشعور "بالإحترق" أو انعدام الحس، العجز الجنسي، اضطرابات في الجهاز الهضمي وفي المثانة.



القدم السكرية: العديد من عوامل الخطر المرتبطة بإصابة الأوعية الدموية وبخطر تلف الأعصاب في الساقين، يمكن أن تؤدي إلى انخفاض في تدفق الدم، فقدان الإحساس، جروح صعبة، الإلتئام، القرحة، وحتى يمكن أن تؤدي إلى مخاطر بتر الأطراف.



أمراض القلب والأوعية الدموية، وفي الأساس احتشاء عضلة القلب (نوبة قلبية)، قصور القلب



السكتة الدماغية



العجز الجنسي



التغيرات التي تسبب في تطور المضاعفات في الأوعية الدموية وفي الجهاز العصبي هي تدريجية. في المراحل المبكرة من تطوّر المضاعفات لا يكون لها تعبير خارجي، مثل، الألم، مشاكل في الشعور، تغيرات في الرؤية وما شابه ذلك. لذلك، ينصح مريض السكري بالحفاظ على المراقبة الطبية المستمرة. هذا الأمر ضروري للحد من خطر حدوث مضاعفات مرض السكري، أو للتعرف عليها في المراحل المبكرة بقدر الإمكان.

يمكن تقليل خطر الإصابة بمضاعفات المرض عن طريق التنظيم الذاتي لمرض السكري:

1. الحفاظ على نمط حياة صحي: التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، الإقلاع عن التدخين والحد من التوتر.
 2. تنفيذ اختبار ذاتي (الرقابة الذاتية) لمستويات السكر (الجلوكوز) في الدم بشكل منتظم.
 3. القيام بفحوصات روتينية: مستوى الدهون، الهيموجلوبين A1C، أداء الكلى، فحص العينين، فحص القدم ومتابعة ضغط الدم.
 4. القيام بزيارة روتينية إلى الطبيب، الممرضة، اختصاصية التغذية، الأخصائية الاجتماعية ومستشارة النشاط البدني.
 5. أخذ الدواء المناسب وفقا لتوصيات الطبيب المُعالج.
 6. العلاج الوقائي للقدم.
- مريض السكري الذي تكون هذه الإجراءات جزءًا من حياته اليومية، يحافظ على صحته ويحد بشكل كبير من احتمال حدوث مضاعفات.



الجسم، النفس، داء السَّكْرِي وما بينها



الأسباب وعلامات التحذير

ضغط عمل؟ ابتكم على وشك الزَّواج؟

كُلُّ تغيير يمكن أن يجعلنا نشعر بالضغط. إلى حدٍّ مُعَيَّن، يُعتبر الضَّغط ضروريًا من أجل نجاة أَدائنا، ولكن، الضَّغط الزَّائد والمستمر يُمكن أن يؤدي إلى الصداع، آلام في البطن، سرعة النبض، إضطرابات في النوم وفي الشهية، وحتى إلى أمراض، مثل، ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكري.

التوتر، القلق ومرض السكري

من النَّاحِيَةِ الجسديَّة، في أوقات التَّوتر، الجسم يستعد للتعامل مع الوضع من خلال زيادة تدفق الدم إلى العضلات والأكسجين إلى الرئتين. لدى مريض السكري، الكبد يُطلق من الخزانات كمِّيَّة أكبر من السُّكَّر من أجل إمدادٍ إضافي للعضلات. نسبة السُّكَّر العاليية في الدَّم، تواجه صعوبة في استيعاب الخلايا لها.

من النَّاحِيَةِ السُّلوكيَّة، فإنَّ التَّوتر يُعيق برنامج العلاج اللازم لعلاج المريض (تناول الدواء، النظام الغذائي السليم وممارسة التمارين الرياضية بشكل مُنتظَم)، ويُمكن أن يُسبِّب سُلوكًا يُعرِّض الصَّحَّة للخطر.

علامات التحذير البدنية

- اضطرابات النوم
- تغيرات في مستويات السكر في الدم
- آلام الظهر

- الصداع
- عسر الهضم
- تشنج العضلات
- تعرق

علامات التحذير النَّفسيَّة

- صعوبة في التركيز وتحديد التفكير
- التهيج والعصبية
- الارهاق

يمكن استشارة
الأخصائيَّة الإجتماعيَّة
في المركز الطبي أو في
معهد مرض السكري،
وكذلك المُعالِجين

كيف نتعامل مع التوتر بشكل أفضل ؟

- من المهم تطوير الوعي حول العلاقة بين مرض السكري والتوتر
- تعلموا كيفية الاستماع إلى الجسم والتعرف على علامات التحذير من التوتر
- يجدر تحديد مصادر الضغط المستمر في الحياة، الاستعداد لها مسبقا ومحاولة تغييرها
- محاولة تطوير رؤية إيجابية: حالات الضغط يمكن أن تكون بمثابة فرصة للتغيير
- الحفاظ على نمط حياة صحي: الراحة، اتباع نظام غذائي مناسب، ممارسة الرياضة وتجنب الكحول والتدخين
- تبني تقنيات للتهدئة الذاتية والاسترخاء (التخيل الموجه، على سبيل المثال)
- لا تترددوا عند الحاجة في التوجه للحصول على دعم من شخص مهني أو من أحد أفراد الأسرة
- يجب أن لا تبقى المرض سراً مشاركة الآخرين تُساعد على التخفيف والتسهيل.
- تعلموا كيفية إدارة الوقت الخاص بكم وقضاء جزء منه في الأنشطة التي تستمتعون بها

تذكروا!

للتعامل السليم مع حالات
الضغط والتوتر النفسي تأثير
كبير على صحتكم النفسية
وعلى الإدارة الصحيحة
لمرض السكري.



العلاقة بين الاكتئاب ومرض السَّكْرِي

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو حالة من اضطراب المزاج تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.

أعراض الاكتئاب وعلامات التحذير التي يجب التَّعامل معها:

- صعوبة في التركيز والذاكرة
- الأرق واضطرابات النوم
- التعب وفقدان الطاقة
- تدنِّي الشهية
- تدنِّي الرغبة الجنسية
- تدنِّي تقدير الذات

العلاقة بين مرض السَّكْرِي والاكتئاب

- مرض السكري لا يؤثر على حالة المريض الجسديَّة فقط، بل على حالته النفسية وعلى حالة المُحيطين به أيضًا، وخاصة أفراد العائلة المباشرة.
- مرضى السكري معرضون لخطر مرتفع نسبيًا لأن يُعانون من الاكتئاب ولأن تظهر لديهم مضاعفات طبية.
- هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين الاكتئاب والسكري، لذلك، من المهم مُعالجة كليهما..
- الاكتشاف المبكر للاكتئاب والعلاج الفلَّاءم بشكِّل شخصي، ضروريَّان لغرض السيطرة على مرض السكري والوقاية من المضاعفات.

الخيارات المتاحة لعلاج الاكتئاب

- العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب - للحد من الأعراض وتحسين الأداء
 - علاج إدراكي سلوكي على المدى القصير - تغيير النظرة إلى الواقع ودعم السلوك الإيجابي
- الدَّمج بين هذين النهجين هو الطريقة الأكثر فعالية لعلاج الاكتئاب ولمنع عودته



التَّعامل مع مرض السَّكَّري في حالات غير روتينيَّة

الأعياد، الجولات، المناسبات العائلية والأوضاع غير الروتينية، تخلق تحدياً خاصاً في الحفاظ على اتباع نظام غذائي مناسب واتباع أسلوب حياة صحي. كيف نتعامل مع مرض السَّكَّري في الحالات غير الروتينية هذه؟

هناك مَنْ يَبْقَوْنَ في البيت ويدعون الأحداث تمرّ أمامهم، وهناك مَنْ يَقْرُرُونَ الخروج عن القواعد مُعْتَبِرِينَ أَنَّنَا «نعيش مرة واحدة فقط». كما هي الحال بالنسبة لأي أمرٍ آخر، هنا أيضاً يُمكن اتِّخاذ حل وسط متوازن للتعامل مع الوضع.



هناك عدّة قواعد ينبغي أن تُعتَمَد في الحالات غير الروتينية

1. **التخطيط المُسبق** - غالبًا ما نعرف مُسبقًا متى سنتناول وجبة كبيرة أو نخرج في رحلة أو إلى إجازة.
كزّسوا بعض الوقت في التفكير في الطعام الذي سيقدم. تأكدوا من توفّر الغذاء المناسب. إذا لم تكونوا متأكدين من الأمر، أحضروا معكم الطعام المناسب الذي تُحبّونه.
2. **تجنّبوا الجوع** - الشّعور بالجوع الشديد يخلق صعوبة أكبر في اختيار الأطعمة المناسبة. احرصوا على تناول الطعام في الوقت المُحدّد. لا تمتنعوا عن الأكل قبل الوجبات الكبيرة. في حال السفر في رحلة إلى بلد آخر، أو إذا كنتم لا تعرفون أين سوف تأكلون الوجبة التالية، أحضروا معكم زُودة صغيرة للطريق، مثل: بسكويت من طحين القمح الكامل، جوز، فواكه مُجفّفة وما شابه ذلك.
3. **جهاز قياس نسبة السكر (مقياس الجلوكوز)** - في أي وضع جديد استعينوا بقياس نسبة السكر من أجل معرفة وضعكم. لا تتوقّفوا عن تناول الأدوية. حاولوا تجنّب نقص السكر وأحضروا معكم دائمًا وجبة من السكر.
4. **النشاط الرياضي** - مارسوا النشاط الرياضي في أيّام الإجازات والأعياد أيضًا. استغلّوا الخروج عن الروتين لثمارسوا النشاط الرياضي خارج البيت.
5. **الهدوء والسكينة** - استغلّوا الخروج عن الروتين لإدخال الهدوء والسكينة إلى حياتكم. الحد من التوتر من وقت لآخر، يُمكن أن يُساعد في تحمل الأعباء خلال أيّام الأسبوع.
6. **استمتعوا!** - لا تقوّموا فُرص المُتعة التي تُتاح لكم. لا تمتنعوا عن الأطعمة التي تحبّونها أو النشاطات المهمة بالنسبة لكم.

إعملوا كلّ
شيء، لكن
بمقدار مُعيّن.

لِمَنْ نَتَوَجَّه فِي مَكَابِي؟

يُمْكِنُكَ تَلَقِّي اسْتِشَارَةِ شَخْصِيَّةٍ بِكُلِّ مِنَ الطَّرِيقِ التَّالِيَةِ:

- استشارة طبيب العائلة أو الطبيب في معهد الشَّكْرِي
- استشارة ممرضة شَكْرِي في المركز الطَّيْبِي التَّابِع لِمَكَابِي أو في معهد الشَّكْرِي
- استشارة أخصائية التَّغْذِيَّة في المركز الطَّيْبِي أو في معهد الشَّكْرِي
- التشاور مع مجموعة من المعالجين / المستشارين حسب الحاجة
- المشاركة في ورشات لمرضى الشَّكْرِي

لتعيين دور، لمزيد من المعلومات وللتسجيل لورشات خاصة بداء الشَّكْرِي:

- يُمكن التوجه لمكابي، بدون توقُّف * 3555
- للمراكز الطَّيْبِيَّة التَّابِعَة لِمَكَابِي
- أو لموقع مكابي: www.maccabi4u.co.il

الكتابة والإنتاج:

إدارة تعزيز الصِّحة في مكابي، قسم التمريض والمراكز الطَّيْبِيَّة

استشارة مهنيَّة:

- د. إيلاحاسين مديرة شؤون مرض الشَّكْرِي والأمراض المزمنة
سيما أرييلي، ممرضة متخصصة في مرض الشَّكْرِي، منسقة شؤون مرض الشَّكْرِي
تسيبي جدوت، ممرضة متخصصة في مرض الشَّكْرِي
ميخال سوكمون، أخصائية تغذية - أخصائية مرض الشَّكْرِي
شارون زاغون، أخصائي علاج طبيعي، مستشار نشاطات رياضيَّة، مُرَكِّز فُطْرِي
شوشانا عطار، ممرضة متخصصة في مرض الشَّكْرِي
سبتلانا بورتال، ممرضة متخصصة في مرض الشَّكْرِي
طليعة سيفغف، عاملة اجتماعيَّة، نائبة مديرة قسم الخدمات الاجتماعية