

نعيشُ معَ السُّكَّري بِالشَّكْلِ الصَّحِيْحِ

من أجل نمط حياة
صحي ونشيط



أعضاء مكابي الأعزاء،

مرض السكري هو مرضٌ مزمنٌ، لذلك، تُوجَد أهميَّة كبيرة للسلوك السليم في الحياة اليوميَّة. من الممكِن التحكُّم والسيطرة على المرض بواسطة استخدام الأدوية والمُحافظة على نمط حياة صحيٍّ، 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 يعالجون بشكل صحيح يمكنهم ممارسة حياة طبيعية بدون الاضطرار إلى التخلُّي عن أعمالهم ومُتعهم.

تتم مُعالجة مرض السكري في مكابي بواسطة طبيب وطاقم متعدد التَّحْصُّصات، يشمل: مُهْرَضات، أخصائيَّات تغذية، عاملة اجتماعية، مُسَشَّارة للنشاط الريادي وخبراء آخرين في مجال مرض السكري، بهدف مُساعدة مرضى السكري لإتباع أسلوب حياة صحيٍّ وحياة طبيعية. بالإضافة لذلك، هناك العديد من ورشات العمل بإرشاد متخصصين، تقدم الدعم والإرشاد لطرق التعامل مع هذا المرض.

يمكنكم التأثير على صحتكم وتنظيم مرض السكري عن طريق التعامل معه بالشكل الصحيح.

هذا الكتيب يجمع المعلومات والأدوات الالزمة لتنظيم مرض السكري بشكل مناسب. ونحن نأمل أن يساعدك على إدارة حياة روتينية صحيَّة ونشطة. لائحة استفسارات يرجى الإتصال بطبيب العائلة أو بالطاقم الطبي في معاهد السكري التابعة لمكابي.

مع خالص التقدير،

تمار القلعي
مدِيرة قُطريَّة للتعزيز الصحي
د. إيلا حاسين
سيما أربيلي
منسقة شؤون مرض السكري
والأمراض المزمنة

المحتويات

5	ما هو مرض السكري؟
5	لمن ننوجه في مكابي؟
6	موازنة ومراقبة مرض السكري
7	كيف يتم التأثير على مستويات السكر في الدم
8	حالات عدم توازن مستوى السكر في الدم وطرق علاجها
10	قياس مستوى السكر في الدم
12	نتعلم كيف نتعايش بشكل جيد مع الأنسولين
15	تغذية سليمة لضبط داء السكري
16	10 قواعد ذهبية للتغذية السليمة لداء السكري
17	المجموعات الغذائية الرئيسية وتأثيرها على نسبة السكر في الدم
19	الكريوبيرات كأدلة لتحقيق توازن مستويات السكر في الدم
22	نشاطات رياضية لمرضى لتحقيق
25	المضاعفات المتأخرة لداء سكري و الوقاية منها
27	الجسم، النفس، داء السكري وما بينها
27	أسباب وعلامات التحذير
29	العلاقة بين الاكتئاب ومرض السكري
30	التعامل مع مرض السكري في حالات غير روتينية

ما هو داء السكري؟

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

الحالة المستمرة لزيادة الجلوكوز (السكري) في الدم، يطلق عليها فرط سكر الدم. هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري، النوع 1 والنوع 2. المسئّبات لـ كل مرض مختلفة، إلا أن النوعين يتميّزان بارتفاع مستوى السكري في الدم.

داء السكري 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 يُسمى «داء السكري المعتمد على الأنسولين» (Insulin-dependent diabetes)، وكذلك سكري صغار السن (Juvenile diabetes) لأنّه يظهر عادةً في سن مبكرة نسبياً.

داء السكري من النوع 2

في هذا النوع من السكري يكون الجسم غير قادر على الاستخدام الفعال للأنسولين المتوفّر. بالإضافة إلى الإنخفاض في إنتاج الهرمون توجد مقاومة عالية للأنسولين، وهذا ترتفع مستويات الجلوكوز في الدم. أكثر من 90% من مرضى السكري تم لديهم تشخيص داء السكري من النوع 2، ولكن بالرغم من انتشاره، إلا أن قسمًا من المصابين بالمرض لا يدركون حالاتهم. ويعود ذلك إلى كون المرض يتطوّر تدريجيًّا، وأعراضه أقل وضوحاً من تلك الخاصة بداء السكري 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 متاخر، 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.

لمن توجّه في مَكَابِي؟

يمكنك تلقّي استشارة شخصية بكلٍّ من الطرق التالية:

- استشارة طبيب العائلة أو الطبيب في معهد السكري
- استشارة ممرضة سكري في المركز الطبي التابع لمَكَابِي أو في معهد السكري
- استشارة أخصائية التغذية في المركز الطبي أو في معهد السكري
- التشاور مع مجموعة من المعالجين / المستشارين حسب الحاجة
- المشاركة في ورشات لمرضى السكري

لتعيين دور لمزيد من المعلومات وللتتسجيل لورشات خاصة بداء السكري، يمكن التوجّه:

- لمَكَابِي، بدون توقف* 3555
- للمراكز الطبية التابعة لمَكَابِي
- لموقع مَكَابِي: 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 سكر الدم - نسبة سكر مرتفعة، أو نقص سكر الدم - نسبة سكر منخفضة.

ما هي المستويات الطبيعية للسكر في الدم؟

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

1. مستويات السكر أثناء الصوم: 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. السكر التراكمي HbA1c: فحص دم لمتوسط (معدل) مستويات السكر في الدم لدى المريض خلال الأشهر الثلاثة الأخيرة.

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

مستويات السكر في الصوم بعد ساعتين من تناول الطعام, السكر التراكمي	مدى القيمة الطبيعية لدى شخص غير مصاب بالسكري
70-100 مليجرام/ديسيلتر حتى 140 مليجرام/ديسيلتر حتى 5.7%	

مستويات السكر في الصوم بعد ساعتين من تناول الطعام, السكر التراكمي	نطاق التوازن لدى مرضى السكري
بين 80-130 مليجرام/ديسيلتر بين 140-180 مليجرام/ديسيلتر 8%-6.5% وأحياناً يكون حتى أكثر	

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

كيف يمكن التأثير على مستويات السكر في الدم؟

هناك عوامل كثيرة تؤثر على التغييرات في مستويات السكر في الدم. نمط حياة صحيٍّ يشمل تغذية سليمة، ممارسة الرياضة والتعاون مع العوامل النفسية في حياتنا؛ هي عوامل ذات تأثير كبير على مستويات السكر في الدم.

عادة، مع بداية التغيير في نمط الحياة والبدء في تناول الدواء، تحدث تغييرات في مستويات السكر في الدم. وفقاً لدرجة التغييرات ورغبة كل فرد في تحسين اسلوب حياته، يتم لاحقاً تحديد أهداف جديدة للثوابن.



حالات عدم توازن مستوى السكر في الدم وطرق علاجها

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

انخفاض السكر في الدم

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

ويمكن الشعور بنقص السكر في الدم حتى عندما تكون قيم السكر في الدم أعلى من 70%. كما هي الحال لدى الشخص المصاب بالسكري الذي يعاني من سكر مرتفع بشكل دائم. بعض الأشخاص المصابين بالسكري لا يشعرون بحالة نقص سكر الدم. من المهم علاج نقص السكر في الدم، لأن اختلال التوازن قد يؤدي إلى تفاقم وقد يصل حتى إلى فقدان للوعي.

علامات انخفاض السكر في الدم

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

أسباب نقص سكر الدم

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



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 الديات) 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 المعلّاجين بالأنسولين التزود بفستان المستحضر الجلوكاجون. من المهم أن يتلقى أحد أفراد العائلة إرشاداً من قبل المفترضة ويتعلّم كيفية إعطاء المستحضر لمريض السكري عند الحاجة. يتم إعطاء الحقنة عند فقدان الوعي فقط.

بعد المعالجة الفورية ينبغي تناولوجة كريوهيدرات مركبة مع البروتين أو الدهون، مثل، ساندويتش مع الجبن أو الطحينة، لمنع تكرار نقص السكر في الدم. ينبغي قياس السكر والتوجه لاستشارة الطاقم المُعالِج بخصوص متابعة العلاج.

فرط السكر في الدم

ارتفاع مستوى السكر في الدم جداً- أكثر من 250% للملغرام في حال الصوم، ترافقه الأعراض المذكورة فيما يلي. الحرص على تناول الأدوية وفقاً لتوصيات الطبيب والحفاظ على نمط حياة صحي يُساعِد في منع هذه الحالات.

أعراض إرتفاع السكر في الدم (مستوى سكر مرتفع جداً)	أسباب إرتفاع السكر في الدم	علاج إرتفاع السكر في الدم
<ul style="list-style-type: none">عطشجفاف في الفمتبول زائدتعب وضعفالجسم	<ul style="list-style-type: none">تناول كمية كريوهيدرات أكثر من الموصى بهاعدم تناول الأدوية بالجرعات الموصى بهامرض يرافقه حمى أو التهاب ضغوطات وقلق	<ul style="list-style-type: none">تناول حبة كريوهيدراتتناول الأدوية بالجرعات الموصى بها

قياس مستوى السكر في الدم

ماذا تعني المراقبة الذاتية لمرض السكري؟

مستويات السكر في الدم تتغير بسرعة. من المهم قياسها عدة مرات في اليوم بشكل ذاتي، بمساعدة جهاز قياس بيتي - جهاز قياس نسبة السكر في الدم. ينبغي معرفة تمييز مستويات السكر في الجسم في أوقات مختلفة خلال اليوم، وتمييز الحالات التي يكون فيها عدم توازن - وفلاحة العلاج الأفضل.

فوائد المراقبة الذاتية

- فحص متوفّر، موثوق وسريع
- زيادة الوعي الذاتي حول التغيرات والأعراض
- التخطيط القسّب 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 و معالجة 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 المرورية 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 عيدان القياس
- ينبغي غسل اليدين قبل إجراء كل فحص
- ينبغي أن يتم الورخ 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، يحافظ على صحته ويقلل بشكل كبير من ظهور مضاعفات المرض.



نَتَعْلَمُ كِيفَ نَتَعَايِشُ بِشَكْلٍ جَيِّدٍ مَعَ الْأَنْسُولِينَ

ما هو الأنسولين؟

الأنسولين هو هرمون ينتج في خلايا بيتا B في البنكرياس، ويُفرز من هناك إلى داخل الدورة الدموية. في الوقت الراهن، يتم إنتاج الأنسولين بواسطة الهندسة الوراثية ويتم تزويده عن طريق الحقن تحت الجلد.

1. يساعد الجلوكوز (السكر) الموجود في الدم على الدخول إلى أعضاء تُستخدم كمصدر للطاقة.
2. يُحفّز على بناء مخازن سكر تسمى "الجيликوجين" موجودة في الكبد.

هناك نوعان رئيسيان لمرض السكري:

- داء السكري من النوع 1: الأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من مرض السكري تختلف لديهم خلايا بيتا ولا يتم إنتاج الأنسولين، لذلك، هم بحاجة لحقن الأنسولين مع ظهور المرض. هذا هو النوع الأكثر شيوعاً في أواسط المرضي صغار السن.
- داء السكري من النوع 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 له 90% من مصابي السكري كبار السن.

متى يبدأ العلاج بالأنسولين؟

1. في داء السكري من النوع 1 مع تشخيص المرض
2. في داء السكري من النوع 2، في الحالات التالية:
 - في الحالات الحادة لفرط السكر في الدم - عندما تكون مستويات السكر في الدم أعلى بكثير من المعتاد

- عندما يكون السكري غير متوازن بواسطة الدواء عن طريق الفم
- عند تعذر إعطاء الدواء عن طريق الفم لأسباب مختلفة (أمراض كلية، كبد)
- لدى امرأة يظهر لديها داء السكري خلال الحمل وهي غير متوازنة بواسطة اتباع نظام غذائي

آثار جانبية للأنسولين

إنخفاض نسبة السكر في الدم (أقل من 70 ملغرام)- من المهم معالجة نقص السكر في الدم نظراً لأن عدم التوازن يمكن أن يتفاقم وأن يصل حتى إلى حالة فقدان الوعي. يجب الحرص على حقن الأنسولين وفقاً لتعليمات الطبيب والمحافظة على نمط حياة صحي لتتجنب نقص السكر في الدم.

تخزين الأنسولين

- يجب أن يتم التخزين في البراد حتى تاريخ انتهاء الصلاحية الظاهر على الفنية.
- للاستعمال الفوري يجب حفظ الأنسولين في درجة حرارة الغرفة، في مكان بارد ومُظلل.
- الأنسولين الذي لا يُحفظ في البراد يمكن استخدامه حتى ستة أسابيع

ما هي أنواع الأنسولين المتوفرة وما هي قواعد الحقن؟

أ. أنسولين أساسى طويل المدى / (Lantus / Levemir / Degludec)

ينبغي الحقن في وقت محدد من اليوم بغض النظر عن الوجبة، وبجرعة ثابتة بعض النظر عن مستوى السكر الحالى

ب. خليط الأنسولين (Novomix / Humalogmix)

1. يجب الحقن في غضون 10 دقائق قبل تناول الوجبة، ويمكن حتى بدء الوجبة

2. من المهم قياس مستوى السكر قبل كل حقنة

3. من المهم الحفاظ على أوقات حقن ثابتة ومنتظمة

4. يوصى بملاءمة جرعة الأنسولين مع الوجبة، وفقاً لمستوى السكر الذي تم قياسه قبل الوجبة ولكمية الكربوهيدرات التي تحتوي عليها الوجبة

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

1. يجب الحقن في غضون 10 دقائق قبل تناول الوجبة، ويمكن حتى بدء الوجبة

2. يمكن المرونة في جرعة الأنسولين وفقاً لبرنامج العلاج الذي يحدده الطبيب

3. من المهم قياس مستوى السكر في الدم قبل كل حقنة

4. يوصى بملاءمة جرعة الأنسولين مع الوجبة، وفقاً لمستوى الجلوكوز الذي تم قياسه قبل الوجبة ولكمية الكربوهيدرات التي تحتوي عليها الوجبة

5. من المهم معرفة تقنية عد الكربوهيدرات

6. لغرض ملائمة جرعة الأنسولين قصير المدى، من المهم معرفة المعاذلتين التاليتين، بمساعدة اختصاصية التغذية:

● نسبة الأنسولين - الكربوهيدرات: ما هي نسبة الكربوهيدرات في كل نوع غذاء، وكذلك، كم وحدة أنسولين يجب أن تتوافق في كل جرعة أنسولين، من أجل تحقيق التوازن في مستوى السكر

● معامل التصحيح: كم عدد وحدات الأنسولين التي تقلل من السكر لتحقيق مستوى السكر المطلوب



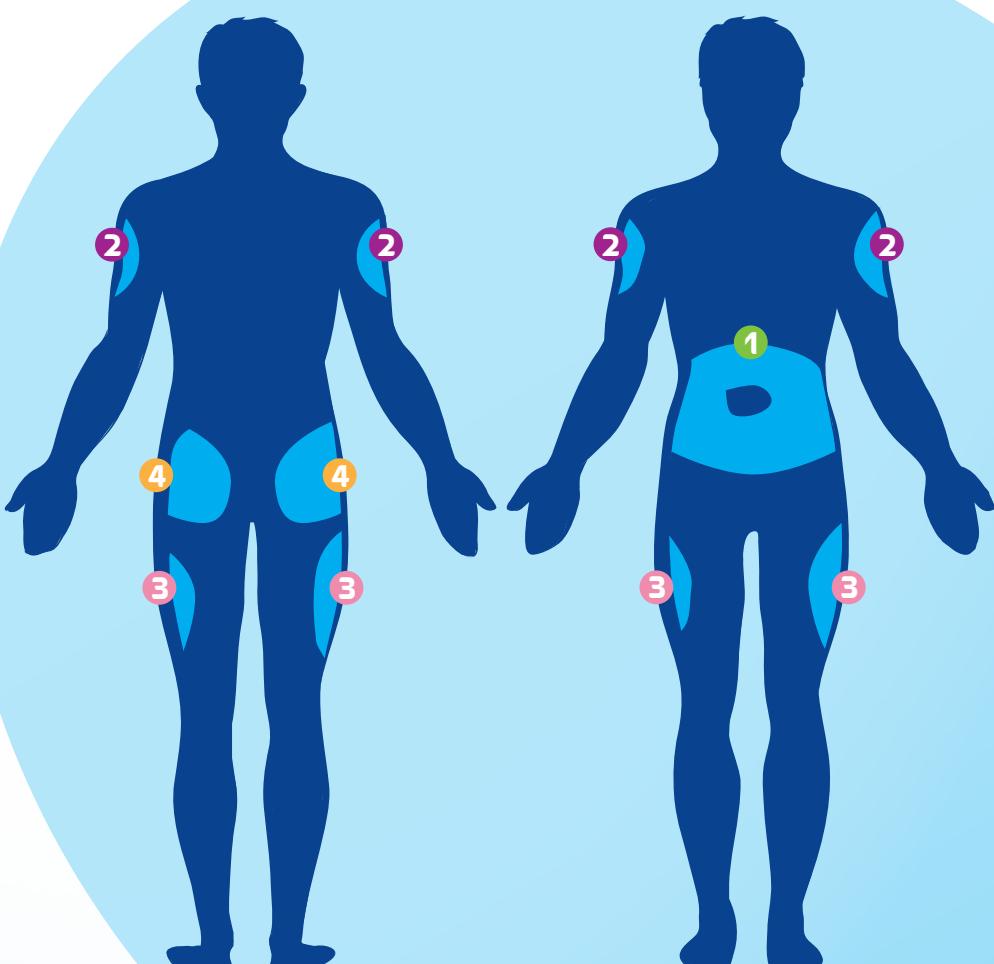
مواضع حقن الأنسولين الموصى بها هي:

1 البطن (الإبعاد 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 السكري

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 تحتوي مزيجاً من جميع المجموعات الغذائية الرئيسية، وسوف تؤدي إلى توازن جيد لمستويات السكر في الدم.

ما هو المهم؟

ينبغي الحرص على تخطيط مسبق يناسب نمط الحياة والبرنامج اليومي. من المهم أن نعرف مسبقاً ماذا نأكل وابين، هذا سيساعد على ضمان تناول أطعمة متنوعة، لذيدة وصحية. حالات الجوع الشديد تؤدي عادةً إلى اختيارات أقل صحةً. عندما تنخفض مستويات السكر في الدم يزداد الجوع. في مثل هذه الحالة الفيزيولوجية 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 الدم) أو بعد جوع شديد، غالباً ما يؤدي إلى زيادة كبيرة في نسبة السكر في الدم (فرط سكر الدم).

تقليبات حادة في مستويات السكر في الدم تضر بالصحة والتوازن العام. لذلك، عند تبني 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 تلقي الإستشارة من اختصاصية التغذية لغرض ملائمة البرنامج اليومي وقائمة الطعام مع الأدوية الشخصية.

يحق لكم الحصول على مقاولة شخصية مع اختصاصية التغذية، عند تقديم إحالة من الطبيب أو المفترضة.



10

قواعد ذهبية للتغذية السليمة لداء السكري وللحفاظ على الصحة العامة

١. من المهم معرفة وتحديد الكربوهيدرات في الأطعمة وملاءمة كمية الكربوهيدرات التي يجب أن تستهلك في كل وجبة، بمساعدة اختصاصية التغذية.
٢. من المستحسن أن تفضل الكربوهيدرات المشتقة من الحبوب المليئة مثل خبز القمح الكامل، الحنطة السوداء، والكينوا والشوفان والبقوليات.
٣. من المهم الخد 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.
٤. من المهم دمج الأطعمة الغنية بالألياف، مثل: الخضروات والفواكه ذات القشور، خبز القمح الكامل، بقوليات (الفاصوليا المجففة، حبوب الحمص، البازلاء المحففة، العدس والفول)، الأرز والشوفان. للألياف الغذائية فوائد صحية، مثل السيطرة على نسبة السكر والدهون في الدم.
٥. 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.
٦. من المستحسن استهلاك الدهون النباتية، مثل، زيت الزيتون، زيت الكانولا، الأفوكادو، الطحينة، بذور عباد الشمس والمكسرات.
٧. من المستحسن تقليل كمية الدهون الحيوانية في الغذاء، مثل، الزبدة، الشوكولاتة، الكريم ومنتجات الألبان التي تحوي أكثر من 5% دهون، النقانق، اللحوم الدهنية، التقارش عالية الدهون والكعك. من المستحسن تفضيل طرق الطبخ قليل الدسم، مثل: التبخير، التحميص والخبز، أكثر من القلي.
٨. من المهم تجنب الأطعمة التي تحتوي على الدهون المتحولة، مثل: الكعك، البوريكس، ملوح، جحون، نقارش وأغذية تحتوي على مرجرين.
٩. 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.
١٠. 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 وغالباً ما تكون مصدراً للطاقة.
 3. الدهون - مادة غنية بالطاقة وهي بمثابة مستودع للسعرات الحرارية لوقت "الطوارئ". أنها 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.
 - الحلويات، الكعك، الحلوى والعسل، المربى، الذبيس والمشروبات المُحللة
 - الفواكه
 - منتجات الألبان السائلة مثل الحليب، اللبن، لبن الزبادي (يوجورت)، قشطة وايشيل
2. النشا عبارة عن كربوهيدرات معقدة. بشكل عام، مُعدّل هضمها وامتصاصه يكون بطبيعة أكثر، لذلك، تأثيره على مستويات السكر في الدم قليل وبطيء. التغذية السليمة تجمع بين النشويات على أساس منتظم.
 - الشاش موجود بشكل عام في:
 - الأرز، الذرة، الكينوا، الحنطة السوداء، البطاطا، البطاطا الحلوة
 - منتجات القمح، مثل، الخبز، البسكويت وحبوب الغلال
 - البقوليات، مثل، العدس، الفاصوليا، الحمص والبازلاء

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 يذكر في معظم الحالات.

الدهون

تنقسم الدهون إلى دهون نباتية، يُسْتَهَنَّ أن تستهلك على أساس منتظم، ودهون حيوانية يجدر التقليل من استهلاكها لأنها تحتوي على كمية كبيرة جداً من الدهون المشبعة والكوليسترونول.

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

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

الدهون لا تتحلل إلى كربوهيدراتات 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



بقوليات



بروتينات



كربوهيدرات

فواكه
وخضروات

الكريبوهيدرات كوسيلة لتوازن مستوى السكر في الدم
أحد المركبات الهامة لتحقيق التوازن في مستويات السكر في الدم هو الكريبوهيدرات.

ما هي الكريبوهيدرات؟

يمكن تقسيم الكريبوهيدرات إلى مجموعتين: المرئية وغير مرئية.

1. في بعض الأطعمة يمكن الكشف والتعرف على الكريبوهيدرات بسهولة نسبيّة
١.٢ تُوجَد الكريبوهيدرات في:

أ. مجموعة التشوييات (الكريبوهيدرات المعقدة) تحوي:

- حبوب مليئة: منتجات القمح مثل الخبز والبسكويت والمعكرونة وككس (مغربية) والسميد والبرغل والمعجنات المختلفة.
الأرز، كعك الأرض، دقيق الشوفان، منتجات الجاودار، الشعير اللؤلؤي، الحنطة السوداء والكينوا
- الخضروات النشوية: الذرة والبطاطا والبطاطا الحلوة
- البقوليات: العدس، والباذلاء، والفاوصوليا بكل الألوان، الفول، حبيبات الحمص، منتجات الصويا، الباذلاء واللوبيا

ب. السكريات البسيطة (السكر الأبيض المصنوع والسكريات الطبيعية)

- الفواكه: جميع الفواكه الطازجة والمطبوخة (كومبوت) الفواكه المجففة وعصائر الفواكه
- المنتجات حلوة الطعم: السكر الأبيض، السكر البنى، المربى، العسل والدبس
- منتجات الحليب السائلة: الحليب الحيواني وبدائل الحليب النباتية، مثل، حليب الصويا والأرز، اليogورت، القشدة والأطعمة الشهية

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

- "بدون إضافة سكر": منتجات جاهزة بدون إضافة سكر أبيض، ولكن أضيف إليها مدخل آخر بالكريبوهيدرات، مثل الدبس أو العسل
- "معدّنات خالية من السكر" يمكن بالتأكيد أن تحتوي على طحين أو دقيق الشوفان أو مصدر كريبوهيدرات آخر
- "عصائر طبيعية خالية من السكر" أو "مربى خالي من السكر" تحتوي على كمية كبيرة من الفواكه وتحتوي على الكريبوهيدرات

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 وجد في أول القائمة مُحل بالكربوهيدرات (شُكَر، عسل، دبس وما شابه ذلك) يجب الأخذ بالحسبان أنه ذو أهمية.
 2. نفحص قائمة القييم الغذائي، في هذه القائمة تظهر كمية الكربوهيدرات بـ 100 غم منتج. كُلما 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 تتعلق 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؟
(فيوجبة في المطعم أو لدى مُضيف)

ينبغي معرفة الأغذية المشكوك بها:

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

من المهم أن تذكر: لا يوجد حظر على تناول هذه الأطعمة. عندما يكون السكري في حالة توازن يمكن دمجها أيضاً في قائمة الطعام ولكن بنسب منخفضة. الهدف الرئيسي هو تحديد الكربوهيدرات. إذا استطعتم التحديد، يمكنكم أن تتواءموا.



ممارسة الرياضة لمرضى السكري

ممارسة الرياضة تساعد على منع ظهور مرض السكري وتساعد كثيراً على إدارة المرض:

- تُعيق تقدم المرض من خلال تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم.
- تساعد في تحسين الحالة المزاجية ونوعية الحياة.
- تؤثر بشكل إيجابي على مستوى الدهون في الدم.

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 الكلم، العينين، التوازن وفي كف القدمين.

توصيات لممارسة النشاط الرياضي لمرضى السكري

1. مستويات الانسولين في الدم ترتفع وتتحفّض يومياً. لتحقيق التوازن في هذه المستويات، نوصي بما لا يقل عن 150 دقيقة من ممارسة التمارين الرياضية أسبوعياً.
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 تمكّنا من متابعتها. يمكن اختيار المشي، السباحة، ركوب الدراجات، دورات مختلفة، الرقص وغيرها. يُفضّل المشي بشكل خاص لأنّه فعالية متوفّرة، رخيصة (يتطلّب حذاء مشي جيّداً فقط)، سهل للبدء به وأمن.

فوائد النشاط الرياضي

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

تعليمات لمارسة النشاط الرياضي الآمن لمرضى السكري

١. التوازن المفضل هو ٤-٦ مرات في الأسبوع. يفضل كل يوم في نفس الوقت من أجل بلوغ حالة التوازن في مستويات السكر في الدم. يوصى بالتمرين ٣ مرات في الأسبوع، على الأقل، بحيث لا تكون هناك فجوة لأكثر من يومين بين التمرينين والآخر.

2. الفترة الزمنية المفضلة هي 30-60 دقيقة. يجدر البدء بتمارين لمدة 10-15 دقيقة، ثم زيادة مدة التمارين بالتدريج. كما أن النشاط البدني اليومي، مثل المشي لمدة تزيد عن 10 دقائق، يساهم في الصحة.

٤. شدة التمرين الرياضي: يوصى بممارسة تمرينين بدرجة خفيفة حتى متواضعة، أي بدرجة جهد ثمكّن من الحديث مع أشخاص أثناء ممارسة التمرين. النشاط البدني الذي يتطلب جهداً عالياً، يمكن أن يؤدي لإصابة العضلات والهيكل العظمي.

٥. متى ينبغي ممارسة الرياضة؟

- ما بين ساعة- ساعتين بعد تناول الوجبة.
 - يجب تجنب ممارسة النشاط البدني في حالات الطقس المتطرفة، الساخنة جداً أو الباردة جداً.
 - يجب تجنب ممارسة النشاط البدني أثناء وجود مرض نشط.
 - قبل البدء بنشاط معين أو تغيير نشاط محدد يوصى باستشارة الطاقم المعالج-الطبيب، الممرضة، أخصائي العلاج الطبيعي، مستشار النشاطات الرياضية وأخصائية التغذية- لفرض ملاءمة برنامج التمارين للعلاج الدوائي وللاحتياجات الغذائية.

ما الذي يجب الاحتراس منه؟

١. عندما يكون مستوى السكر في الدم أقل من 100 يوصي بتناول الكربوهيدرات قبل البدء بالنشاط الرياضي والانتظار إلى أن يرتفع مستوى السكر.

2. في داء السكري من النوع 1 في حال كان مستوى السكر أعلى من 250 ويرافقه ظهور كيتون في البول، لا يُوصى بممارسة النشاط الريادي.

3. في جميع الأحوال يُوضّى باستشارة الطّاقم المُعالِج حول مدى قيم السّكّر الفلائم للنّشاط الّيّاضي الذي يتم اختياره.



يمكن يؤدي استشارة فردانية من قبل مستشار النشاط الرياضي، الذي يقوم بدوره بملاءمة برنامج شخصي لأجلكم. الخدمة متوفّرة في معاهد العلاج الطبيعي التابعة لمكابي.

متى ينبغي التوقف عن ممارسة النشاط البدني؟

- في حالات انخفاض مستوى قيم السكر (نقص السكر في الدم)، يمكن 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 البدني، أكل 15 غرام من الكربوهيدرات البسيطة (3 ملاعق سكر) أو شرب شراب حلو والزاحة.
- يجب التوقف عن النشاط البدني أيًضاً في حالات ضيق التنفس، ضيق في الصدر، ارتجاف في الصدر، ارتعاش وألم في الساقين والذراعين.

كيفية الاستعداد لممارسة النشاط البدني؟

- من المستحسن اختيار مسار مضاء، جيد التهوية ومستوٍ بقدر الإمكان.
- يُحظر ممارسة النشاط البدني في حالات الطقس المتطرفة، الساخنة جداً أو الباردة جداً.
- ينبغي ممارسة الرياضة بأحدية واسعة ومريحة وجوارب بيضاء قطنية، من أجل تهوية القدم والكشف السريع عن الإصابات في كف القدم.
- يجب تجهيز ماء وسكر للطريق.
- عند البدء بممارسة تمارين رياضية جديدة، من المستحسن التحقق من مستويات السكر في الدم قبل، أثناء وبعد النشاط البدني.

ممارسة النشاط البدني لمن يحقّون بالأنسولين

- ينبغي استشارة الطبيب المعالج حول ملائمة جرعة الأنسولين للنشاط البدني.
- يجب استشارة أخصائي العلاج الطبيعي وأخصائية التغذية بالنسبة لتوقيت النشاط البدني والمضافات الغذائية أثناء ممارسة النشاط البدني.
- من المستحسن عدم تنشيط العضلات التي حققت بالأنسولين قبل ساعة ونصف من ذلك. يُفضل الحقن مسبقاً في مكان لا يتم تنشيطه، مثل، البطن واليدين.
- وتيرة النشاط المطلوبة من أجل تحقيق توازن مرض السكري هي 7 مرات في الأسبوع، وذلك كجزء من الروتين اليومي.
- في مرض السكري من النوع 1 - قيم 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.

تزيد المخاطر مع التقدم في السن، عندما لا يعالج المرض على مدى سنوات، وعندما لا تتم معالجة عوامل الخطر الأخرى، مثل: ارتفاع ضغط الدم، فرط الدهون في الدم، السمنة، التدخين والتأثير النفسي الرائد. هذه المضاعفات تنجم 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 للدياليز.

مرض العين السكري - اعتلال الشبكية السكري:
ضرر في الأوعية الدموية الصغيرة في شبكة 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 والإرادي. يمكن أن يتمثل بالتغيير في الإحساس، خاصةً في الأطراف السفلية، الشعور "بالإحتراق" 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 الإنثمام، 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 تتسبب في تطور المضاعفات في الأوعية الدموية وفي الجهاز العصبي هي تدريجية. في المراحل المبكرة من تطور 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 (الرقة الذاتية) لمستويات السكر (الجلوكوز) في الدم بشكل منتظم.
3. القيام بفحوصات روتينية: مستوى الدهون، الهيموجلوبين A1C، أداء الكل، فحص العينين، فحص القدم ومتتابعة ضغط الدم.
4. القيام بزيارة روتينية إلى الطبيب، الممرضة، اختصاصية التغذية، الأخصائية الاجتماعية ومستشار النشاط البدني.
- 5.أخذ الدواء المناسب وفقاً لتوصيات الطبيب المعالج.
6. العلاج الوقائي للقدم.

مريض السكري الذي تكون هذه الإجراءات جزءاً من حياته اليومية، يحافظ على صحته ويحد بشكل كبير من احتمال حدوث مضاعفات.



الجسم، النفس، داء السكري

وما بينها



الأسباب وعلامات التحذير

ضغط عمل؟ ابنتكم على وشك الزواج؟

كل تغيير يمكن أن يجعلنا نشعر بالضغط. إلى حد مُعَيّن، يعتبر الضغط ضروريًا من أجل نجاعة أدائنا، ولكن، الضغط الزائد والمستمر يمكن 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 النّاحية الجسدية، في أوقات التّوتُر، الجسم يستعد للتعامل مع الوضع من خلال زيادة تدفق الدم إلى العضلات والأكسجين إلى الرئتين. لدى مرضي السكري، الكبد يطلق من الخزانات كمية أكبر من السكر من أجل إمداد إضافي للعضلات. نسبة السكر العالية في الدّم، تواجه صعوبةً في استيعاب الخلايا لها.

من النّاحية الشّلوكيّة، فإنّ التوتُر يعيق برنامج العلاج اللازم لعلاج المرض (تناول الدواء، النظام الغذائي السليم وممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم)، ويمكن أن يُسبِّب شلوگًا يُعرّض الصّحة للخطر.

علامات التحذير البدنية

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

- الصداع
- عسر الهضم
- تشنج العضلات
- تعرق

علامات التحذير النفسيّة

- صعوبة في التركيز وتحديد التفكير
- التهيج والقلق
- الارهاق

يمكن استشارة الأخصائية الاجتماعية في المركز الطبي أو في معهد مرض السكري، وكذلك المعالجين

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 مسبقاً 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 للنّهادِيَة والاسترخاء (التخيل الموجه، على سبيل المثال)
- لا تترددوا عند الحاجة في التوجّه للحصول على دعم من شخص مهني أو من أحد أفراد الأسرة
- يجب أن لا تبقى المرض سراً مشاركة الآخرين تساعد على التخفيف والشهيل.
- تعلموا كيفية إدارة الوقت الخاص بكم وقضاء جزء منه في الأنشطة التي تستمتعون بها

تذروا!

للتعامل السليم مع حالات الضغط والتّوتُر النّفسي تأثير كبير على صحتكم النفسيّة وعلى الإدراة الصّحيحة لمَرض السُّكّري.



العلاقة بين الاكتئاب ومرض السكري

ما هو الاكتئاب؟

الاكتئاب هو حالة من اضطراب المزاج تستمر لمدة أسبوعين على الأقل.
أعراض الاكتئاب وعلامات التحذير التي يجب التعامل معها:

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

العلاقة بين مرض السكري والاكتئاب

- مرض السكري لا يؤثر على حالة المريض الجسدية فقط، بل على حالته النفسية وعلى حالة المحيطين به أيضاً، وخاصة أفراد العائلة المباشرة.
- مرضى السكري معرضون لخطر مرتفع نسبياً لأن يُعانون من الاكتئاب ولأن تظهر لديهم مضاعفات طبية.
- هناك علاقة ثنائية الاتجاه بين الاكتئاب والسكري، لذلك، من المهم فعالة كليهما.
- الاكتشاف المبكر للاكتئاب والعلاج الملازمة بشكّل شخصي، ضروريان لفرض 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

الدمج بين هذين النهجين هو الطريقة الأكثر فعالية لعلاج الاكتئاب ولمنع عودته



التعامل مع مرض السكري في حالات غير روتينية

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 السكري في الحالات غير الروتينية هذه؟ هناك من يبقون في البيت ويدعون الأحداث تمر أمامهم، وهناك من يقررون الخروج عن القواعد معتبرين أننا «نعيش مرة واحدة فقط». كما هي الحال بالنسبة لأي أمر آخر، هنا أيضاً يمكن اتخاذ حل وسط متوازن للتعامل مع الوضع.



هناك عدّة قواعد ينبغي أن تُعتمَد في الحالات غير الروتينية

1. التخطيط المسبق - غالباً ما نعرف مسبقاً متى سنتناول وجبة كبيرة أو نخرج في رحلة أو إلى إجازة.
كرّسووا بعض الوقت في التفكير في الطعام الذي سيقدم. تأكدوا من توفر الغذاء المناسب. إذا لم تكونوا متأكدين من الأمر، أحضروا معكم الطعام المناسب الذي تحبونه.
2. جنِبوا الجوع - الشعور بالجوع الشديد يخلق صعوبة أكبر في اختيار الأطعمة المناسبة. احرضوا على تناول الطعام في الوقت المحدد. لا تمتنعوا عن الأكل قبل الوجبات الكبيرة. في حال السفر في رحلة إلى بلد آخر، أو إذا كُثُرتم لا تعرفون أين سوف تأكلون الوجبة التالية، أحضروا معكم زجاجة صغيرة للطريق، مثل: بسكويت من طحين القمح الكامل، جوز، فواكه مجففة وما شابه ذلك.
3. جهاز قياس نسبة السكر (مقياس الجلوكوز) - في أي وضع جديد استعينوا بقياس نسبة السكر من أجل معرفة وضعكم. لا تتوقفوا عن تناول الأدوية. حاولوا تجنب نقص السكر وأحضروا معكم دائمًا وجبة من السكر.
4. النشاط الرياضي - مارسوا النشاط الرياضي في أيام الإجازات والأعياد أيضًا. استغلوا الخروج عن الروتين لثمارسو النشاط الرياضي خارج البيت.
5. الهدوء والسكنينة - استغلوا الخروج عن الروتين لإدخال الهدوء والسكنينة إلى حياتكم. الحد من التوتر من وقت لآخر، يمكن أن يساعد في تحمل الأعباء خلال أيام الأسبوع.
6. استمتعوا!! - لا تفوتوا فرصة المتعة التي تناح لكم. لا تمتنعوا عن الأطعمة التي تحبونها أو النشاطات المهمة بالنسبة لكم.



إعملوا كُلَّ
شيء، لكن
بمقدار مُعَيْنٍ.

لمن توجّه في مكابي؟

يمكنك تلقي استشارة شخصية بكل من الطرق التالية:

- استشارة طبيب العائلة أو الطبيب في معهد السكري
- استشارة ممرضة شكري في المركز الطبي التابع لمكابي أو في معهد السكري
- استشارة أخصائية التغذية في المركز الطبي أو في معهد السكري
- التشاور مع مجموعة من المعالجين / المستشارين حسب الحاجة
- المشاركة في ورشات لمرضى السكري

لتعين دوّر لمزيد من المعلومات وللتسجيل لورشات خاصة بداء السكري:

- يمكن التوجّه لمكابي، بدون توقف * 3555
- للمراكز الطبية التابعة لمكابي
- أو لموقع مكابي: www.maccabi4u.co.il

الكتابة والإنتاج:

إدارة تعزيز الصحة في مكابي، قسم التمريض والمراكم الطبية

استشارة مهنية:

د. إيلا حاسين مديرية شؤون مرض السكري والأمراض المزمنة
سيما أربيلي، ممرضة متخصصة في مرض السكري، منسقة شؤون مرض السكري
تسبيبي جدوت، ممرضة متخصصة في مرض السكري
ميحال سوكمون، أخصائية تغذية - أخصائية مرض السكري
شارون زاغون، أخصائي علاج طبيعي، مستشار نشاطات رياضية، مركز قطري
شوشانا عطار، ممرضة متخصصة في مرض السكري
سبيلانا بورتال، ممرضة متخصصة في مرض السكري
طليلة سيف، عاملة اجتماعية، نائبة مديرية قسم الخدمات الاجتماعية