

ما المقصود بداء السُّكْرِيّ؟

يشير داء السُّكْرِيّ إلى الحالة التي يعجز فيها الجسم عن الاستفادة من جلوكوز الدم على نحو سليم؛ حيث تستخدم أجسامنا الجلوكوز الموجود في الدم للحصول على الطاقة. وترتفع مستويات جلوكوز الدم عندما نتناول الطعام أو الشراب المحتوي على كربوهيدرات مثل خبز الشباتي والأرز والخبز العادي والبطاطس والمعرونة والبسكويت والحلويات والمشروبات الفوّارة وعصائر الفاكهة.

وفي حالة الإصابة بداء السُّكْرِيّ، تظل مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة بسبب عجز الجسم عن الاستفادة من الجلوكوز على نحو سليم للحصول على الطاقة المطلوبة. وإذا لم يتم علاج هذا الأمر، فقد تحدث مضاعفات يمكن أن تسفر عن إصابتك بالعمى أو أزمة أو سكتة قلبية أو حتى الخضوع لعملية بتر.

ما الخطوات التالية الواجب تنفيذها؟

- لا يمكن علاج داء السُّكْرِيّ، لكن بإمكانك السيطرة عليه.
- يلزمك التحدث إلى الطبيب أو أحد أفراد التمريض لخفض مستويات الجلوكوز وضغط الدم والكوليسترول إلى المستويات الطبيعية. وقد يستدعي ذلك تناول الدواء؛ إلا أنه يلزمك كذلك إجراء تغييرات على عاداتك الغذائية وممارسة المزيد من الرياضة.

ما الأطعمة التي يمكن تناولها؟

- قلل كمية الطعام التي تتناولها، على سبيل المثال، يجب عدم تناول خبز الشباتي والنان (أو أي خبز مسطح آخر) مع الأرز؛ بل عليك تناول أي منها دون الآخر.
- تناول المزيد من الخضراوات (مثل الباذنجان والجزر) والفاكهة والحبوب وعشبة الدال.
- تناول المزيد من الأسماك (مرتين على الأقل أسبوعياً) مع الحدّ من تناول اللحوم.

كيف يمكنني مساعدة نفسي؟

- يجب عدم الإكثار من تناول الدهون. استبدل الدهون والسمن بالزيوت النباتية وزيت الزيتون، مع الحرص على استخدام القليل منها.
 - قلل من تناول البسكويت والشوكولاته ورقائق البطاطس المحمرة ومزيج بومباي وغيرها من الوجبات الخفيفة المحتوية على مستويات مرتفعة من الدهون والسكر.
 - استخدم الفلفل والأعشاب والتوابل للحصول على النكهة بدلاً من الملح.
 - استخدم حليب منزوع الدسم أو حليب نصف دسم بدلاً من الحليب كامل الدسم.
 - اشرب المزيد من المياه بدلاً من المشروبات المُحلاة مثل مشروبات الطاقة أو المشروبات الفوّارة أو مخفوقات الحليب وعصائر الفاكهة.
- سيتحدث معك الطبيب أو أحد أفراد التمريض حول كيفية خفض مستويات الجلوكوز في الدم.
 - إذا لم تكن راضياً عن مدى التحكم في داء السُّكْرِيّ.
 - إذا كنت تعاني في التكيف مع طريقة التحكم في داء السُّكْرِيّ.
 - في حالة التعرض لأي آثار جانبية جرّاء تناول الدواء.
 - طلب الإحالة إلى اختصاصي تغذية لمساعدتك في عاداتك الغذائية وممارسة المزيد من الرياضة.
 - الحصول على معلومات حول مجموعات مرضى داء السُّكْرِيّ في منطقتك.
 - إجراء اختبارات للدم وضغط الدم وفحص القدمين.
 - طلب الإحالة إلى أحد المتخصصين لفحص عينيك لمرة واحدة سنوياً على الأقل.

كيف يمكنني معرفة ما إذا كانت مستويات الجلوكوز في الدم مرتفعة؟

إذا كانت مستويات الجلوكوز مرتفعة في دمك، فقد يكون من الصعب معرفة ذلك؛ ومن ثمّ يجب الخضوع للفحوصات بانتظام لدى الطبيب. وفي بعض الحالات، قد تظهر عليك بعض الأعراض التالية:

- التردد بكثرة على دورة المياه، خاصة في الليل.
- الشعور بالعطش أكثر من المعتاد.
- الشعور بالتعب.
- نقص الوزن بدون سبب.
- استغراق الجروح وقتاً أطول للالتئام.

إذا كنت تعاني أيًا من هذه الأعراض أو تساورك شكوك بشأن أي تغييرات تطرأ على صحتك، فيجب التحدث إلى الطبيب أو أحد أفراد التمريض.

هل يمكن لأي دواء تقليدي أن يجدي نفعًا؟

ليس ثمة دليل قوي على أن المستحضرات والأدوية التقليدية يمكن أن تساعد على التحكم في داء السكري؛ إذ إن بعض هذه المستحضرات قد يؤثر في طريقة عمل الدواء الذي تتناوله لعلاج المرض، بل وقد يزيد بعضها من مضاعفاته. لذلك، من الأهمية بمكان أن تخبر الطبيب أو أحد أفراد التمريض عمّا إذا كنت تتناول أيًا من الأدوية التقليدية؛ علمًا بأن استبدال الدواء الموصوف لك بمستحضرات تقليدية ليس أمرًا آمنًا.

ما الذي يمكن أن تفعله منظمة DIABETES UK لمساعدتي؟

إذا أردت التحدث إلى شخص ما حول إصابتك بداء السكري أو إذا انتابك القلق أو تراودك أي أسئلة، فاتصل بخط الرعاية التابع لنا على الرقم ٢٣٩٩ ١٢٣ ٠٣٤٥* وللعلم، فإن لدينا مستشارين مُدرّبين بوسعهم تقديم الدعم والمشورة ومعلومات عملية لمساعدتك على التحكم في داء السكري، كما يعمل لدينا مترجمون لتوفير خدمات الترجمة إذا لم تكن ترغب في التحدث باللغة الإنجليزية.

إذا كنت ترغب في الحصول على المزيد من المعلومات حول الأطعمة والأموال التي يمكنك القيام بها بلغات مختلفة، فاطلب نسخة من كتيب "Enjoy Food South Asian" (استمتع بأطعمة جنوب آسيا) عند الاتصال بخط الرعاية.

وعند الرغبة في التعرف على المزيد من المعلومات حول الرعاية التي ينبغي تلقيها، فيمكنك تنزيل كتيب "15 Healthcare Essentials" (أساسيات الرعاية الصحية الخمسة عشر) بلغات مختلفة عبر زيارة الموقع الإلكتروني:

www.diabetes.org.uk/other_languages

DIABETES UK
CARE. CONNECT. CAMPAIGN.