



مرض السكري من النوع 2

اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة وانقاص الوزن - هكذا يمكن السيطرة على مرض السكري

التعب غير المعتاد، زيادة العطش، الصداع المتكرر، زيادة الشعور بالجوع المفاجئ والحكة - قد تكون لدى الأشخاص متوسطي العمر المؤشرات الأولى لخلل في عملية التمثيل الغذائي للسكريات داخل الجسم الى أن يتطور ذلك الى مرض السكري من النوع 2

داء السكري من النوع 2 - ليس بجريمة خطيرة

اضطراب التمثيل الغذائي للسكريات كان يسمى سابقاً بـ "سكر الشيخوخة" وكان ينظر اليه كجرم خطير. مع مرور الوقت اتضح انه خلل صحي ينبغي ان يؤخذ محمل الجد. فمن دون علاج يرتبط هذا المرض بزيادة خطر الوفيات وأيضاً حدوث مضاعفات خطيرة بدايةً بالعمى وحتى بتر الأطراف انتهاءً بتلف الكلى، والذي قد يوجب أحياناً غسل الكلى. ولكن لا يلزم بالضرورة الوصول الى هذا الحد. أولاً لأن الأطباء اليوم لديهم العديد من الامكانيات لضبط عملية التمثيل الغذائي بالأدوية، وثانياً لأن الشخص المعني نفسه لديه امكانيات كبيرة للتأثير على مرضه ايجابياً.

على المريض نفسه المبادرة

بلا شك، مبادرة المريض نفسه مهمة جداً. بسبب نمط حياتنا الحديثة تساهم العديد من العوامل إلى حقيقة أن المزيد والمزيد من الناس يصابون بداء السكري من النوع 2. قبل أي شيء السمنة، الوجبات السريعة وقلة الحركة، كلها عوامل غير صحية تؤدي لاضطراب في عملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات. في المقابل، هناك فرص جيدة لاعادة التوازن في مستويات السكر عن طريق تغيير نمط الحياة. وفقاً لذلك، يمكن في كثير من الأحيان تقليل جرعة الأدوية أو حتى الاستغناء عنها تماماً.

هكذا تؤدي السمنة الى مرض السكري

غالبية مرضى السكري من النوع 2 يعانون من البدانة الشديدة. ولكن زيادة الوزن تقلل من حساسية خلايا الجسم للأنسولين. ونتيجة لذلك لا يمكن لخلايا الجسم استقبال السكر (الجلوكوز) من الدم، مما يؤدي الى ارتفاع مستويات السكر في الدم. وهذا الارتفاع بدوره يؤدي الى تلف الأوعية الدموية وبالتالي تمهيد الطريق إلى تصلب الشرايين. وهذا ما يفسر ازدياد نسبة الوفاة جراء نوبة قلبية أو مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية الأخرى مقارنةً بغير المصابين بالسكري.

إذا تمكن المصاب بمرض السكري من انقاص وزنه، فإنه في كثير من الأحيان يمكنه تحقيق عدة أهداف في وقت واحد: انخفاض مستوى السكر في الدم - وهذا بدوره أيضاً يقلل من خطر حدوث مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية. وبغض النظر عن ذلك فإن فقدان كل كيلو غرام من الوزن الزائد له تأثير ايجابي و ملحوظ على القلب والأوعية الدموية، وبالمناسبة على المفاصل أيضاً.

ولكن ينبغي على المصاب بالسكري عدم الافراط أو المبالغة في انقاص الوزن. لأن هذا يمكن أن يؤدي الى اضطراب اضافي في مستويات السكر بالدم. الأفضل بكثير من ذلك هو اتباع نظام غذائي صحي. في الغالب سينقص الوزن من تلقاء نفسه.

ممارسة الرياضة البدنية لمرضى السكر مهمة جداً

مريض السكر ينبغي أن يكون لديه دافع أكثر من الأشخاص الآخرين لممارسة النشاط البدني والرياضة بانتظام. وليس المعنى هنا الرياضات الشاقة على الاطلاق. الأهم من هذا هو الانتظام على التمارين الرياضية والنشاط الجسدي المعتدل، لابقاء الجسم بلياقة جيدة كوحدة كاملة. وهذا يعزز بناء العضلات، ويدرب القلب والأوعية الدموية ويساهم من خلال زيادة استهلاك السعرات الحرارية في انقاص الوزن.

ليس كل أنواع الرياضة مناسبة تماماً لمرضى السكري. من المستحسن، رياضة التحمل طويلة المدى، بحيث تكون حركة موحدة بكثافة معتدلة. من أنواع الرياضة الملائمة :

التجول

المشي

ركوب الدراجة

السباحة



„Diabetes Typ 2 – So lässt sich der Diabetes in den Griff bekommen“ > arabisch

المهرولة
الرقص

ولكن ليس المهم نوع الرياضة فحسب، بل الأهم بكثير هو الاستمرار في التدريب و الممارسة. في كثير من الأحيان تكفي فترة مطولة من التمشية و مراعاة الإبقاء على النشاط الجسدي و الحركة في الحياة اليومية. يمكن الوصول لذلك عن طريق صعود السلالم و الاستغناء عن المصعد الكهربائي مثلاً، أو انجاز المشاوير القريبة مشياً أو على الدراجة بدلاً من الاعتماد على السيارة. وبالإضافة إلى هذه الزيادة اليومية من النشاط البدني، ينبغي تحديد "أيام رياضية"، أي أنشطة رياضية في أيام مخصصة من الأسبوع. عدا ذلك، فإن خطر التكاثر و فقدان الهمة قد يزداد مع مرور الوقت، مما قد يؤدي بانتهاء الأمر على أريكة غرفة المعيشة.

مبدأ الحمية أصبح قديماً، اتباع نظام غذائي صحي هو الأحدث

قديماً كان يجب على مريض السكري الإبقاء على حمية قاسية و الاستغناء عن كل قطعة من السكر أو من الكعكة. هذا بالطبع لا يعني أن مريض السكري اليوم له الحرية المطلقة في ذلك. بدلاً من ذلك ينبغي اتباع نظام غذائي متوازن بدقة، قليل الدسم، غني بالفيتامينات والألياف. هنا أهم القواعد:

احرص على كمية السرعات الحرارية في غذائك، بحيث يمكنك تجنب زيادة الوزن للأشخاص بعد سن 60 عاماً، تناول طعاماً قليل الدسم
الدهون النباتية أفضل من الحيوانية. اللحوم هي من الكماليات التي ينبغي تناولها بكميات معتدلة فقط
احرص على تناول الخضروات و الفواكه، من الأفضل مع كل وجبة، فهما مصدر مهم للفيتامينات و عناصر غذائية أخرى مهمة للجسم
تناول منتجات القمح و الحبوب، ولكن احرص أن تكون منتجات الحبوب الكاملة، فهكذا ترفع نسبة الألياف في غذائك اليومي الحد بشكل كبير من استهلاك الكربوهيدرات سريعة الامتصاص، كالمتواجدة في السكر، الشوكولاتة و في معظم الحلويات.
لأن السكر البسيط يتم انتقاله إلى الدم بشكل فوري و يرفع مستوى السكر في الدم بشكل سريع
من الأفضل تناول الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها ببطء في الجسم، مثلاً في منتجات الحبوب الكاملة و البطاطس و الخضروات
تجنب الاكثار من تناول المشروبات الكحولية

اشرب كمية كافية من الماء- ولكن من فضلك مياه معدنية

إمداد الجسم بكمية كافية من السوائل مهم لعملية التمثيل الغذائي لدينا. هذا لا يعني أنه يجب عليك أو يسمح لك بشرب الكثير من المشروبات الغازية المحلاة. على العكس من ذلك، ينبغي شرب الماء و شاي الأعشاب غير المحلى على سبيل المثال. هذه المشروبات خالية من السرعات الحرارية، لا ترهق عملية التمثيل الغذائي، و تحسن قدرة الجسم على التخلص من المواد الضارة. على الأقل 2-3 لتر من السوائل ضرورية لعملية التمثيل الغذائي الأمثل. الشاي و القهوة السوداء ليست ضمن هذه الكمية و ينبغي تناولهما بشكل معتدل و معقول.

الانتباه إلى ضغط الدم و مستويات الكوليسترول

لأن مرضى السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب و الأوعية الدموية، فإنه ينبغي عليهم الحد من عوامل الخطر الإضافية المؤدية إلى ذلك. ولذلك ينبغي أن يكون قياس ضغط الدم بانتظام. عند ملاحظة ارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع مستوى الكوليسترول، سيقوم الطبيب عادة بوصف بعض الأدوية التي تساهم في العودة إلى المستوى الطبيعي و المقبول لضغط الدم و للكوليسترول. تطبيع نتائج غير طبيعية مثل هذه الخلايا. يجب أن تؤخذ هذه الأدوية إلى جانب أدوية السكري باستمرار و بشكل منتظم وفقاً لوصفة الطبيب المعالج.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam

روابط ذات صلة:

www.diabetekerbund.de
www.diabetesunion.de