

الدكتور / عبدالواسع المجاهد - (الثورة):

داء السكر

السلوك الشخصي وتغيير أنماط الحياة وقلة الرياضة

والاستعداد الوراثي من أسباب مرض السكر

الالتزام بالعلاج وتصحيح الممارسات الغذائية وتجنب

القلق تجنب المريض مضاعفات المرض



حقيقة المرض

● يتوجب البعض خيفة من الإصابة بالسكر لشيوعها في زماننا هذا .. فما حقيقة مرض السكر ؟ وما اسبابه ؟.

– السكر مرض مزمن يستخدم لوصف مجموعة من المظاهر المرضية الناتجة عن قصور في إفراز عمل هرمون الأنسولين (الهرمون المنظم لاستقلاب السكر في الجسم مؤديا لاضطراب في استقلاب السكر بالجسم من ناحية الإنتاج أو الاستعمال أو الخزن.

كثيراً ما تكون اسبابه غير معروفة من جهة .. ومن جهة أخرى توجد عوامل متعددة من شأنها بالتوافق مع الاستعداد الوراثي للإنسان ، التنسب في إحداث المرض، معظمها مرتبط إلى حد كبير بأنماط السلوك الشخصي وتغير أنماط الحياة، تشمل هذه العوامل.

– البدانة (السمنة) وإفراط الشخص في تناول المأكولات ، لاسيما الغنية منها بالسواد الدهنية .. إذ من الممكن للبدانة إحداث مقاومة لتأثير الأنسولين.

– قلة النشاط الحركي وخلول الجسم وما يقود إليه من بدانة وخزن زائد للدهون والسكريات.

– القلق النفسي والتوتر والأجهاد الشديد المرافق لبعض الحالات المرضية ، كاحتشاء عضلة القلب وأمراض الكلى والحرق الشديدة.

– بعض أمراض الغدد أو استعمالات بعض الهرمونات، وما قد يلحق جرابها من اضطراب استقلاب السكريات أو عمل الأنسولين.

– إصابات البكرياس المؤثرة سلباً على الخلايا التي تفرز الأنسولين وبالتالي نقص أو اندام إفراز الأنسولين (كالتهابات .

الرضوخ - الأورام).

– التأثيرات السلبية والمؤبرة لخلايا الكبد (العضو الذي يتم فيه عادة خزن واستقلاب السكريات، بالأخص الناتجة عن تعاطي الكحول.

تصنيف للإصابة

● طبقاً يصفق داء السكر إلى نوعين ، فهل لي بذكرهما

وبيان الاختلاف بينهما ؟

– يوجد نوعان رئيسيان لمرض السكر . النوع الأول : (المعتمد على الأنسولين) :

هذا النوع يظهر عادة في سن مبكر (الطفولة - الشباب) ، أعراضه غالباً ما تظهر بشكل فجائي ، وتتميز بعدم وجود إفراز للأنسولين من البنكرياس على الإطلاق ، وإذا فإن هذا النوع يتطلب حقن المرض (بالأنسولين) واتباعه لنمط مناسب في التغذية.

– هذه من الضرورات ولا يمكن الحيات عنها في هذا النوع ، لكثرة حدوث حالات فرط سكر الدم والسبات لنقص أو زيادة سكر الدم، وما قد يتركة من أثر على نمو الطفل.

– لا سيما فيما يتعلق بكمية جرعة الأنسولين الموصوفة من الطبيب المختص بنوع الأنسولين الموصوف ومواعيد إعطاء الجرعة ، واتباع برنامج غذائي متوازن ومناسب يفي باحتياجات المرضى ولا يسبب لهم الضرر.

– النوع الثاني : (المعتمد على الحمية أو الجيوب)

يشيع حدوثه بعد سن الأربعين من العمر ، والبدناء هنا يشكلون الأكثرية .

– ولا يعتقد علاج على حقن (الأنسولين) ، حيث يوجد إفراز ذاتي للأنسولين بالجسم وإن كان قليلاً .

– ويشمل هذا النوع مرضى السكر المعتمدين على الحمية فقط شريطة مراعاة الالتزام بقواعد الحمية اللازمة لهم.

– كما يشتمل أيضاً المعتمدين على تناول حبة أو حيتين من حبات الدواء المنظم لإفراز الأنسولين، إذ قد يحتاج المريض في مرحلة معينة إلى استخدام الجيوب الخافضة للسكر لتعمل على تنشيط البنكرياس

إفراز مزيد من (الأنسولين).

– وغالباً ما تتظاهر الأعراض المرضية فيه بشكل متدرج ، وفي أحيان كثيرة يتم اكتشافه لدى خضوع المريض بالسكر للفحوص المخبرية دون علم مسبق منه بالمرض.

– ويتابع نظام غذائي مناسب وممارسة الرياضة والمراقبة الذاتية والمتابعة المنتظمة في المراقف الصحية يتمكن مرضى هذا النوع في الغالب من تحقيق سيطرة على أعراض المرض .

– بالتالي إذا كان مريض السكر - ممن يتشمهله هذا التصنيف - عليه التقيد بوضاي طبيه في المحافظة على كمية ونوعية الغذاء ، الذي يصفه له الطبيب وتجنب كل ما من شأنه أن يؤدي إلى هبوط أو ارتفاع مستوى السكر في الدم.

– علماً بأن هناك نوعاً معيناً من خافضات السكر لدى المعتمدين على الجيوب ، وما عليهم إلا مراجعة الطبيب المختص لوصفها وتحديد ميعار الاستخدام المناسب.

هبوط والارتفاع

● كيف تبدو أعراض ارتفاع مستوى السكر بالدم ؟ وكذلك علامات انخفاضه ؟

– أغلب المظاهر المرضية لدى مرضى داء السكر شيوعا تلك التي تنتج عن ارتفاع مستوى السكر بالدم ، مثل :

– العطش الشديد ، كثرة إدرار البول ، ألم وتشنج بالأطراف ، تعب شديد فوق الفم ، تكرر حصول الالتهايات الجرثومية ، خاصة الجلدية والتناسلية ، تأخر التام الجروح.

– من خلال هذه الأعراض يمكن للمريض على محمل الشك والتيقن بعد ذلك من خلال فحص سكر الدم ، أن يعرف أنه مصاب بالسكر ، لكن الأعراض قد لا تبدو واضحة عند البعض، وربما لا يتسكون من أعراض ، ولا يكتشف أمر الإصابة إلا من خلال فحوص طبية يجريها المريض لأسباب أخرى.

– ومن الضروري التزام المريض بالسكر بمسألة فحص مستوى السكر بالدم بالشكل الذي يحدده الطبيب للحفاظ على توازنه ضمن المستوى الطبيعي من (٧٠-١٢٠) لكل مائة سم مكعب.

– فيما تشمل أعراض هبوط السكر (الجوع الشديد - وعشة اليدين والجسم - رجفة القلب - صداع - ترقق - وهن وضعف) ، وعندها يجب إعطاء المريض نصف ملعقة سكر مذابة في كوب ماء أو أي مادة محلاة بالسكر ومن ثم عرضه على الطبيب دون إبطاء.

ولولادة أمنة وإنجاب طفل طبيعي ، لابد لها من ضبط مستوى سكر الدم لديها ، واتباع العلاج الموصوف (الأنسولين) المحدد لها بكل دقة ، والمواظبة على فحص مستوى السكر بالدم طيلة فترة الحمل ، والالتزام بمواعيد جدول الزيارات لعيادة الطبيب أو الطبيبة لمتابعة حالتها ووضع حملها.

عواقب الإهمال

● ماذا يترتب على إهمال علاج مرض السكر وعدم الالتزام بقواعد الحمية الغذائية ؟

– معرفة المريض للعلاج أو إخلاله بالنظام الغذائي الذي قرر له يضعف سيطرته على مستوى سكر الدم، وبذا قد يكون عرضة لمضاعفات خطيرة يكون حدوثها بشكل بطيء ومرزمن.

المضاعفات الحادة

في حال أن تعرض المريض بالسكر لمضاعفات حادة خطيرة يجب التدخل حيالها على وجه السرعة ، وعلى مريض السكر أو من يتولى شؤون رعايته، الإلمام بعلامات هذه المضاعفات ومظاهرها ، فالنقص الشديد والحاد لسكر الدم مثلاً أكثر ما يلاحظ لدى مستخدمي الأنسولين للعلاج ، إما نتيجة الحصول على جرعة زائدة من الأنسولين أو أخذ الجرعة دون تناول طعام ، أو نتيجة ممارسة مجهود بدني شاق يستنزف طاقة خلية الجسم .. وهنا يتعين على المريض سرعة تناول شيء من السكر .

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

المضاعفات المزمنة

حصلوها يأتي مع مرور الزمن وإهمال المريض لضبط سكر دمه ، حيث يمكن أن تلحق أضراراً خطيرة بالكثير من أعضاء الجسم ، فهي تؤثر على شبكية العين ، والتننجة فقدان العريض للبصر، ومن أهم أسباب الذئبة القلبية والجلطة القلبية، والفشل الكوي ، ومعها المرضى معرضون بنسبة كبيرة لأمراض الدورة الدموية والتهابات المزمنة.

– وقد تظال أضرارها الخطيرة الجهاز العصبي والأوعية الدموية وخاصة بالأطراف السفلية (القدمين)، ما قد يعرضهما للبتير.

السكر والحمل

● السكر لدى الحوامل مشكلة ، فما مدى الأضرار التي يلحقها هذا المرض على صحتها وصحة أحمالهن ؟ وما الذي ينبغي عليهن فعله لتلافي المضاعفات ؟

– قياس مرضى السكر الحوامل بمتابعة أحمالهن بانتظام في المراقف الصحية ومواظبتهم على استخدام العلاج الموصوف لهم من قبل المختص بشكل صحيح ، يعد من مشاكل وخطورة هذا المرض على صحتها وصحة ما يحمله من أجنة.

– فإذا خرج مستوى السكر عن نطاق السيطرة ولم ينضبط ، سبب للحصول وجينها ، بل وللمولود أيضاً مشاكل ومضاعفات في غاية السوء ، كصعوبة الولادة لكبر حجم الجنين - الاستسقاء الأمنيوسي (زيادة حجم السائل الأمنيوسي).

– وأهم المضاعفات التي تظال الجنين تكمن في وفاة الجنين - التشوهات وكبر حجم الجنين.

– وللمواليد أيضاً نصيب من المضاعفات ، كنقص سكر الدم - داء البسرنة التنفسية.

– بالتالي لابد للحامل المرضية بالسكر، وقاية حملها من أي مكروه

عواقب الإهمال

● ماذا يترتب على إهمال علاج مرض السكر وعدم الالتزام بقواعد الحمية الغذائية ؟

– معرفة المريض للعلاج أو إخلاله بالنظام الغذائي الذي قرر له يضعف سيطرته على مستوى سكر الدم، وبذا قد يكون عرضة لمضاعفات خطيرة يكون حدوثها بشكل بطيء ومرزمن.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

– لذلك ينصح مريض السكر ، لاسيما المعتمد على (الأنسولين) بحمل بعض السكريات معه دائماً، تلافياً لحالة هبوط السكر السالف ذكرها.

– الجانب الآخر من المضاعفات الحادة هي حالة الارتفاع الشديد لسكر الدم (حالة السبات أو العيبوية السكرية) ، وتنتج عن نقص جرعة الأنسولين وتناول سكريات أو أطعمة محظورة بكمية كبيرة.

النشاط البدني.

– هناك أشكال متعددة للحمية الغذائية تناسب كل حالة ، ويمكن لمريض السكر اتباعها ، ليس من تلقاء نفسه لمجرد قراءتها في مجلة أو في كتاب وإنما باستشارة طبيب.

– ويشكل عام هناك سكريات ذات تركيز عال سريعة الامتصاص ، كالسكر والعنب والمربيات وغيرها ومضوف الأطعمة والحلويات التي يضاف إليها السكر ، على مريض السكر تجنبها.

– وأنوه إلى الطريقة المثل لتناولهم الطعام . فالارتفاع والتهاافت عليه ، يعمل على رفع السكر في الدم كثيراً، وله مردود سيء، جداً على الصحة.

– وعند الشعور بأعراض انخفاض السكر في الدم ، يجب على مريض السكر عدم الانتظار .. حتى ولو ظل خمس دقائق على هذه الحال - الإسراع إلى تناول سكر مذاب في كوب ماء بمقدار نصف ملعقة ، أو أي مادة محلاة بالسكر.

– ويلزم على مرضى السكر - كما ذكرت سلفاً- اتباع نظام غذائي معين يكون فيه الطبيب القرار في تحديد الكم الملائم والمناسب من السكريات والكربوهيدرات بالفرد الذي لا تزيد معه نسبة السكر في الدم وبما يحد من انخفاضه في الجسم.

– ولا يسمح لمريض السكر الصائم بتناول التمر ، إلا إذا كانت ثمرة واحدة فقط للفطور أثناء الصيام ، وله ما شأ- تناوله من أصناف الخضروات دون تحفظ، باستثناء البطاطس بتناولها بقدر محدود .. بينما الجيوب ، مثل (الرز الأسمر - البير الأحمر - الشعير - الذخن - الغرب) فيجب أن تكون بطشوراً.

– ويراعى في الفواكه أن تكون بمقدار محدد يقره الطبيب بحسب مستوى السكر لدى المريض ، أما اللحوم ، فإما أن تكون مسلوقة أو مشوية على النار ، ويفضل منها الأسماك بالدرجة الأولى، ما عدا الجمبري ، ويختار من لحم الدجاج صدرها.

– ولابد أن تكون لحوم الأبقار والأغنام من الأنواع صغيرة السن ومن أجزاء الأطراف فقط (الأرجل) .. أما المقليات فهي يجمع أنواعها ممنوعة.

– كما أن العسل يندرج تحت قائمة الطعام المحظور على مريض السكر تناوله، أيضاً الدهون الحيوانية متنوعة ، وتعد الزيوت النباتية بديلاً مناسباً عنها ، مثل زيت الزيتون ، زيت السمسم وزيت الذرة .

– إلى ذلك يجب على مرضى السكر الابتعاد عن الكسسل والخمول وممارسة قدر مناسب من الرياضة حسب العمر، والحالة الصحية العامة ، كالمشي والسباحة والجرى الخفيف وغيرها ، لما فيها من فائدة في إحراق السكر الزائد بالجسم وتحسين مستواه بالدم محذرة من مخاطر حصول مضاعفات ولما من شأنه العمل على تحسين نفسية المريض.

– ويتوجب عليهم أيضاً تناول العلاج بالجرعات المحددة الموصوفة من قبل الطبيب المعالج المختص - فليس من المسألة رأي أو إحساس شخصي، كذلك مراجعة الطبيب لزاماً عند كل عارض أو إذا ما واجهتهم مشكلة ما، والابتعاد عن الممارسات والسلوكيات غير الصحية الأخرى بمرضى السكر - كالتدخين ، شرب الكحول ، بالإضافة إلى الابتعاد عن القلق والتوتر النفسي والتقلم والتعايش مع المرض والإقبال على الحياة بتنازل وكل ثقة.

– والتنازل من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين للحد من ارتفاعه على مرضى السكر المواظبة على زيارة المراقف الصحي لقياس ضغط الدم ، وعليهم أيضاً إجراء تحاليل دورية لفحص مستوى سكر الدم، والتأكد من سلامة الأعضاء التي تتأثر أكثر بداء السكر ، كالقلب والكلى والعيون.

– وأخيراً وليس أخراً .. المراقبة الذاتية لمستوى السكر واستخدام أجهزة قياس سكر الدم البسيطة المنتشرة - إن أمكن - بما يتيح قياس السكر بصورة منتظمة ، ومن ثم العمل بما يعزز بقائه عند المستوى الطبيعي في الدم.

– وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً ، وما هو محظور غير مسموح به من أنواع الأغذية الأخرى.

الأغذية المسموح بها

الخضروات الخضراء (ملوخية ، سبانخ ، سلطة ، جرجير ، خيار ، فجل) - الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، الفول الأخضر ، البانجان (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

الأغذية المسموح بها بكميات قليلة

الحليب ، اللبن ، الخبز العادي، الخضروات الجافة ، البازلاء ، بعض الفواكه (التفاح ، البرتقال ، التفاح، الخوخ) ، الجزر ، الرز ، البطاطس ، المكرونة ، الخبز الأحمر ، خبز الشعير.

الأغذية المحظورة (الممنوعة)

السكر العادي وإنما وجد ، العسل، المرطبات ، الحلويات (الشوكولاتا ، الأيسكريم) المشروبات الغازية المحلاة باستثناء (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

– قائمة الأغذية المسموح بها لمرضى السكر يجب تحديدها من قبل الطبيب المختص أو اختصاصي التغذية ، براعى فيها مقدار ما يجب على مريض السكر تناوله من أغذية الطاقة، بالاستناد إلى عوامل عدة، منها: العمر - الوزن - الحالة الصحية العامة للمريض - حصول الالتهايات

– والتنازل من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين للحد من ارتفاعه على مرضى السكر المواظبة على زيارة المراقف الصحي لقياس ضغط الدم ، وعليهم أيضاً إجراء تحاليل دورية لفحص مستوى سكر الدم، والتأكد من سلامة الأعضاء التي تتأثر أكثر بداء السكر ، كالقلب والكلى والعيون.

– وأخيراً وليس أخراً .. المراقبة الذاتية لمستوى السكر واستخدام أجهزة قياس سكر الدم البسيطة المنتشرة - إن أمكن - بما يتيح قياس السكر بصورة منتظمة ، ومن ثم العمل بما يعزز بقائه عند المستوى الطبيعي في الدم.

– وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً ، وما هو محظور غير مسموح به من أنواع الأغذية الأخرى.

الأغذية المسموح بها

الخضروات الخضراء (ملوخية ، سبانخ ، سلطة ، جرجير ، خيار ، فجل) - الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، الفول الأخضر ، البانجان (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

الأغذية المسموح بها بكميات قليلة

الحليب ، اللبن ، الخبز العادي، الخضروات الجافة ، البازلاء ، بعض الفواكه (التفاح ، البرتقال ، التفاح، الخوخ) ، الجزر ، الرز ، البطاطس ، المكرونة ، الخبز الأحمر ، خبز الشعير.

الأغذية المحظورة (الممنوعة)

السكر العادي وإنما وجد ، العسل، المرطبات ، الحلويات (الشوكولاتا ، الأيسكريم) المشروبات الغازية المحلاة باستثناء (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

– قائمة الأغذية المسموح بها لمرضى السكر يجب تحديدها من قبل الطبيب المختص أو اختصاصي التغذية ، براعى فيها مقدار ما يجب على مريض السكر تناوله من أغذية الطاقة، بالاستناد إلى عوامل عدة، منها: العمر - الوزن - الحالة الصحية العامة للمريض - حصول الالتهايات

– والتنازل من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين للحد من ارتفاعه على مرضى السكر المواظبة على زيارة المراقف الصحي لقياس ضغط الدم ، وعليهم أيضاً إجراء تحاليل دورية لفحص مستوى سكر الدم، والتأكد من سلامة الأعضاء التي تتأثر أكثر بداء السكر ، كالقلب والكلى والعيون.

– وأخيراً وليس أخراً .. المراقبة الذاتية لمستوى السكر واستخدام أجهزة قياس سكر الدم البسيطة المنتشرة - إن أمكن - بما يتيح قياس السكر بصورة منتظمة ، ومن ثم العمل بما يعزز بقائه عند المستوى الطبيعي في الدم.

– وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً ، وما هو محظور غير مسموح به من أنواع الأغذية الأخرى.

الخضروات الخضراء (ملوخية ، سبانخ ، سلطة ، جرجير ، خيار ، فجل) - الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، الفول الأخضر ، البانجان (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

– قائمة الأغذية المسموح بها لمرضى السكر يجب تحديدها من قبل الطبيب المختص أو اختصاصي التغذية ، براعى فيها مقدار ما يجب على مريض السكر تناوله من أغذية الطاقة، بالاستناد إلى عوامل عدة، منها: العمر - الوزن - الحالة الصحية العامة للمريض - حصول الالتهايات

– والتنازل من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين للحد من ارتفاعه على مرضى السكر المواظبة على زيارة المراقف الصحي لقياس ضغط الدم ، وعليهم أيضاً إجراء تحاليل دورية لفحص مستوى سكر الدم، والتأكد من سلامة الأعضاء التي تتأثر أكثر بداء السكر ، كالقلب والكلى والعيون.

– وأخيراً وليس أخراً .. المراقبة الذاتية لمستوى السكر واستخدام أجهزة قياس سكر الدم البسيطة المنتشرة - إن أمكن - بما يتيح قياس السكر بصورة منتظمة ، ومن ثم العمل بما يعزز بقائه عند المستوى الطبيعي في الدم.

– وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً ، وما هو محظور غير مسموح به من أنواع الأغذية الأخرى.

الخضروات الخضراء (ملوخية ، سبانخ ، سلطة ، جرجير ، خيار ، فجل) - الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، الفول الأخضر ، البانجان (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

– قائمة الأغذية المسموح بها لمرضى السكر يجب تحديدها من قبل الطبيب المختص أو اختصاصي التغذية ، براعى فيها مقدار ما يجب على مريض السكر تناوله من أغذية الطاقة، بالاستناد إلى عوامل عدة، منها: العمر - الوزن - الحالة الصحية العامة للمريض - حصول الالتهايات

– والتنازل من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين للحد من ارتفاعه على مرضى السكر المواظبة على زيارة المراقف الصحي لقياس ضغط الدم ، وعليهم أيضاً إجراء تحاليل دورية لفحص مستوى سكر الدم، والتأكد من سلامة الأعضاء التي تتأثر أكثر بداء السكر ، كالقلب والكلى والعيون.

– وأخيراً وليس أخراً .. المراقبة الذاتية لمستوى السكر واستخدام أجهزة قياس سكر الدم البسيطة المنتشرة - إن أمكن - بما يتيح قياس السكر بصورة منتظمة ، ومن ثم العمل بما يعزز بقائه عند المستوى الطبيعي في الدم.

– وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً ، وما هو محظور غير مسموح به من أنواع الأغذية الأخرى.

الخضروات الخضراء (ملوخية ، سبانخ ، سلطة ، جرجير ، خيار ، فجل) - الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، الفول الأخضر ، البانجان (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

– قائمة الأغذية المسموح بها لمرضى السكر يجب تحديدها من قبل الطبيب المختص أو اختصاصي التغذية ، براعى فيها مقدار ما يجب على مريض السكر تناوله من أغذية الطاقة، بالاستناد إلى عوامل عدة، منها: العمر - الوزن - الحالة الصحية العامة للمريض - حصول الالتهايات

– والتنازل من حتمية وضرورة الاستمرار في ضبط ضغط الدم يتعين للحد من ارتفاعه على مرضى السكر المواظبة على زيارة المراقف الصحي لقياس ضغط الدم ، وعليهم أيضاً إجراء تحاليل دورية لفحص مستوى سكر الدم، والتأكد من سلامة الأعضاء التي تتأثر أكثر بداء السكر ، كالقلب والكلى والعيون.

– وأخيراً وليس أخراً .. المراقبة الذاتية لمستوى السكر واستخدام أجهزة قياس سكر الدم البسيطة المنتشرة - إن أمكن - بما يتيح قياس السكر بصورة منتظمة ، ومن ثم العمل بما يعزز بقائه عند المستوى الطبيعي في الدم.

– وفيما يلي قائمة بالأغذية المسموح بها لمرضى السكر عموماً ، وما هو محظور غير مسموح به من أنواع الأغذية الأخرى.

الخضروات الخضراء (ملوخية ، سبانخ ، سلطة ، جرجير ، خيار ، فجل) - الفاصوليا الخضراء ، الطماطم ، الفول الأخضر ، البانجان (الببسي دايت) عصير الفواكه ، المعجنات التجارية الجاهزة، مثل (البسكويت والكيك) ، الموز ، التين ، الطمازج ، العنب ، الماتجو ، الفواكه المجففة (البلح ، الفول السوداني ، الفستق، اللوز ، الجوز) ، دهن الفستق ، الجينة المحلاة ، الملح ، الكبدية ، اللحوم الدسمة بجميع أنواعها ، المرقق من غير دهن ، مرقق الدجاج ، غير الدسم ، الزيت النباتي.

–