



داء السكري... كيفية تقليل المخاطر

داء السكري من النوع 1

يصاب الإنسان بداء السكري من نوع 1 عندما لا يستطيع الجسم إنتاج الأنسولين. يؤثر هذا النوع على 10% من المصابين بالسكري. وعادة ما يتم تشخيص هذا النوع خلال مرحلة الطفولة. وبالنسبة للأشخاص المصابين بداء السكري من نوع 1 فإنهم يكونون في حاجة إلى حقن الأنسولين. إذا كنت من المصابين بداء السكري من نوع 1، فهناك أشياء أساسية يمكنك القيام بها والتي من شأنها مساعدتك على البقاء بصحة جيدة، وتجنب المشاكل الصحية التي قد تتجم عن هذا المرض. يمكنك التحدث مع فريق الرعاية الصحية حول كيفية الحفاظ على صحتك. وفريق الرعاية الصحية هذا قد يتوافر لديه طبيب وممرض وأخصائيو التغذية.

سكري الحمل

قد يحدث سكري الحمل خلال فترة الحمل. وتصاب ما بين 3-20% من النساء الحوامل بسكري الحمل، وفقاً لعوامل الخطر الخاصة بكل منهن. لا تنتج النساء المصابات بسكري الحمل ما يكفي من الأنسولين أو قد لا يمكنهن استخدامه بشكل جيد. وفي حين يمكن لكثير من النساء السيطرة على هذا المرض عن طريق نظام غذائي وممارسة الرياضة، إلا إن البعض الآخر قد يحتاج إلى الحقن بالأنسولين. يختفي سكري الحمل بمجرد ولادة الطفل. إلا أن كلا من الأم والجنين يكونان أكثر عرضة لخطر الإصابة بالسكري من نوع 2 في وقت لاحق.

للأسف ليس هناك الكثير الذي يمكن القيام به لمنع داء السكري من نوع 1 وسكري الحمل.

السكري من نوع 2

يحدث السكري من النوع 2 عندما ينتج الجسم الأنسولين ولكن لا يمكن استخدامه بشكل صحيح، أو أن تكون كمية الأنسولين قليلة جداً بحيث لا يمكنها مساعدة الجسم وعادة ما يصيب هذا المرض البالغين الذين تخطوا 40 عاماً، غير أن معدلات الإصابة بين الشباب وحتى الأطفال أخذت في الارتفاع.

هل سمعت عن داء السكري؟

عدد الأشخاص الذين يعانون من هذا المرض أخذ في الارتفاع. ففي حين أن أكثر من مليونين من الكنديين مصابين بداء السكري، إلا أن ثلث هذا العدد لا يعرفون شيئاً عن المرض. فداء السكري غالباً ما يبدأ بطيئاً وقد تكون أعراضه قليلة أو لا تكون هناك أعراض على الإطلاق لسنوات عديدة.

لماذا تبرز ضرورة التعرف على داء السكري؟

عند عدم تلقي علاج لداء السكري فقد يؤدي ذلك إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والعمى وفقدان الأطراف بالإضافة إلى أمراض الكلى.

والخبر السار هو أن هناك الكثير الذي يمكن القيام به لمنع هذا المرض الخطير، أو على الأقل الحد من مخاطر المشاكل الصحية الناجمة عنه.

ما هو داء السكري؟

يحدث داء السكري من قدرة الجسم على استعمال الطاقة التي نحصل عليها من الطعام. حيث يقوم الجسم بتحويل الطعام إلى الجلوكوز (وهو أحد أنواع السكر) الذي يمدنا بالطاقة. ويتواجد الجلوكوز في الدم بعد تناول وجبة طعام. أما الأنسولين فهو هرمون يفرزه الجسم من وظائفه المساعدة في إخراج الجلوكوز من الدم إلى الخلايا حتى يمكن استخدامها كمصدر للطاقة. وداء السكري هو مرض يصيب الجسم فيمنعه من إنتاج الكمية الكافية من الأنسولين أو الاستفادة من الأنسولين الذي ينتجه.

ما هي الأشكال المختلفة لداء السكري؟

هناك 3 أنواع من مرض السكري - داء السكري من النوع الأول وسكري الحمل والسكري من النوع 2.

كيف يمكن عيش "نمط حياة صحي"؟

الأكل الصحي والنشاط البدني وعدم التدخين من الخطوات الهامة التي يمكنك اتخاذها لمساعدتك على عيش حياة صحية والوقاية من الأمراض.

خرافة: "لقد قيل لي إنني على الخط الفاصل لداء السكري".

"الخط الفاصل لداء السكري" لا وجود له. فإما أن تكون مصابا بداء السكري أو لا. من المهم التحدث مع طبيبك لفهم نتائج الفحص، بحيث يمكنك اتباع الخطوات الهامة التي تساعدك على البقاء بصحة جيدة. إذا كانت نسبة الجلوكوز في الدم مرتفعة، ولكن ليس لدرجة الإصابة بداء السكري، فقد يطلق الطبيب على ذلك "مرحلة ما قبل الإصابة" أو "فشل تحمل الجلوكوز" أو "اختلاف مستويات الجلوكوز أثناء الصيام". وسوف يتحقق الطبيب من نسبة الجلوكوز في الدم من وقت لآخر. ولا شك في أن يتغير نمط الحياة مثل الأكل الصحي والقيام بالمزيد من النشاط البدني من الخطوات الهامة لمنع أو تأخير الإصابة بداء السكري من نوع 2 وكذلك أمراض القلب.

جعل الأكل الصحي جزءا من حياتك اليومية

يمكن تصنيف جميع الأطعمة ضمن الأكل الصحي. فالأكل الصحي لا يتعلق بطعام بعينه أو بوجبة واحدة في يوم واحد، بل هو نمط الحياة اليومية للأطعمة التي تتناولها يوميا ومن ثم تشكل أسلوب حياة صحي. فيما يلي بعض النصائح كي تشرع في تناول الأكل الصحي:

- استمتع بتناول طعام صحي. تذكر أن أخذ الوقت لمشاركة العائلة والأصدقاء في تناول بعض وجبات الطعام من أكثر المتع روعة في الحياة!
- إحداث التوازن الازم من الوجبات عن طريق اختيار أصناف من كل مجموعة من المجموعات الأربعة الغذائية *Eating Well with Food Guide Canada's* (تناول الطعام الصحي مع الدليل الكندي للأطعمة) في اختيار الأطعمة المناسبة. (للحصول على نسخة مجانية، اتصل على Toronto Public Health (إدارة الصحة العامة في تورنتو) على الرقم 416-338-7600
- تنوع الطعام! اختر أطعمة من مختلف المجموعات الغذائية وتناول أصنافا مختلفة من كل مجموعة.
- تعلم الإنصات إلى جميع احتياجات جسمك. تناول الطعام عندما تكون جائعا، توقف عندما تشعر أنك "على وشك الشبع".
- حاول أن تأكل في أوقات منظّمة قدر المستطاع. ابدأ بإفطار صحي.



ومن بين المصابين بداء السكري، هناك حوالي 90% منهم مصابون بداء السكري من النوع 2. ويمكن التعامل مع هذا النوع من السكري بتغيير العادات ونمط الحياة، إلا أنه في أحيان كثيرة يكون مصحوبا بتناول الأدوية و/أو الحقن الأنسولين. وهناك الكثير الذي يمكن عمله لمنع السكري من نوع 2.

ما هي عوامل الخطر؟

أن تكون:

- 40 عاما أو أكثر
- تعاني من زيادة الوزن أو يتركز معظم جسمك على منطقة الوسط
- عضوا في مجموعة عالية المخاطر - السكان الأصليين، أو من أصل أفريقي أو آسيوي أو إسباني أو من جنوب آسيا

وأن يكون لديك:

- صابة أفراد العائلة بداء السكري - الأبوين أو الأخ أو الأخت أو الجد
- ولادة طفل يزن أكثر من 4 كغم (9 رطل) عند ولادة أو وجود تاريخ من الإصابة بسكري الحمل
- أن تزيد نسب تحمل الجلوكوز أو مستويات الجلوكوز أثناء الصيام عن النطاق المعتاد
- ارتفاع نسبه الكوليسترول و/أو ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب
- المخاوف الصحية المرتبطة بالسكري مثل مشاكل العينين والأعصاب أو الكلى.

تشخيص حالتك بأي من الحالات التالية:

- الفصام
- متلازمة المبيض المتعدد الكيسات
- الشوك الأسود (بقع سوداء على الجلد)

ما الذي يمكنني القيام به لمنع أو تأخير السكري من نوع 2؟

حتى لو كان لديك بعض عوامل الخطر التي لا يمكن تغييرها كالعمر وسجل العائلة، فهناك بعض عوامل الخطر الرئيسية التي يمكنك السيطرة عليها. أظهرت دراسات أجريت مؤخرا أن تغيير نمط الحياة ولو بشكل طفيف يمكن أن يمنع أو يؤخر إصابة الأفراد الذين هم عرضة للإصابة بالسكري من نوع 2.

لا شك في أن الغذاء الصحي والحياة النشطة يمكن أن تساعدك في الحصول على مزيد من الطاقة، وتقليل الشعور بالضغط بالإضافة إلى الشعور بالرضا عن الذات. تذكر... حتى الخطوات البسيطة يمكنها أن تصنع فارقا كبيرا. اعرف ما هي الخطوات التي يمكنك اتخاذها لمنع إصابتك بداء السكري النوع 2.

ما هو الرابط بين التدخين وداء السكري؟

• يكون المدخنون أو من يستخدمون التبغ أكثر عرضة للإصابة بداء السكري النوع 2 بنسبة لا تقل عن 50%.

• تتركز الدهون لدى المدخنين حول البطن أو "الكرش"، وهذا النوع من الدهون يكون أكثر مقاومة للإنسولين.

• قد يصبح الجسم أكثر مقاومة للإنسولين بسبب النيكوتين المستخدم في السجائر. قد يحتاج المدخنون المصابون بداء السكري إلى المزيد من الإنسولين وقد يكونون أقل ضبطا لمستوى السكر في الدم مقارنة بغيرهم من غير المدخنين.

• تضر المواد الكيميائية في السجائر بالخلايا المبطنة للأوعية الدموية، ويكون المدخنون المصابون بداء السكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض ناتجة عن تلف الأوعية الدموية مقارنة بغيرهم من المصابين بداء السكري من غير المدخنين.

• حاول أن تقلع عن التدخين إن كنت مدخنا، وقد تضاعف الأوعية التي تساعد في الإقلاع عن التدخين من نسبة نجاحك في الإقلاع.

• قد تساعدك إدارة الصحة العامة في تورونتو Toronto Public Health في البدء. اتصل على الرقم 416-338-7600 أو حاول التحدث إلى أحد أفراد طواقمنا عبر خاصية الدردشة الأنية على موقعنا.

• تقدم جمعية السرطان الكندية خدمة مجانية لمساعدة المدخنين Smokers Helpline وهي خدمة تحافظ على خصوصية الأشخاص وتساعدهم في الإقلاع عن التدخين أو استخدام التبغ. اتصل على الرقم 1-877-513-5333



• أكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف كالخبز ذي الحبوب الكاملة والحبوب والعدس والرز البني والخضروات والفاكهة.

• اختر منتجات الألبان الأقل دسما، وكذلك تناول اللحوم الخالية من الدهون والطعام المعدّ مع القليل من الدهن أو الخالي تماما من الدهون.

• قلّل من تناول الملح والكحول والكافيين.

لنتحرك! تمتع بالنشاط كل يوم

هل تعتقد أن النشاط يتطلب الكثير من الوقت والجهد؟ اقرأ النقاط التالية لتتعرف على مدى سهولة أن تحيا حياة نشيطة!

• تجعلك البستنة، والمشي، والرقص، واللعب مع الأطفال جميعها تجعلك أكثر نشاطا.

• لم يفت الأوان بعد لتكون نشيطا. لتبدأ بببطء حتى تصل إلى نحو 150 دقيقة في الأسبوع من التمارين الرياضية أو الأنشطة البدنية المعتدلة إلى القوية، ويمكنك تقسيمها على فترات من 10 دقائق أو أكثر. اجعل قلبك ينبض أسرع بمحاولتك المشي سريعا أو السباحة أو ركوب الدرجات.

• أن تكون نشيطا لا يعني بالضرورة الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو حضور دروس للتمارين الرياضية. هناك طرق عديدة يمكنك من خلالها أن تكون أكثر نشاطا. جرب مختلف الأنشطة واختيار ما يناسبك

• أي مجهود له قيمته. اترك سيارتك وسر على قدميك، و/أو أصعد السلالم بشكل متكرر.

• قم بزيارة موقع Public Health Agency of Canada Tips to Get Active (انظر الصفحة التالية). (للحصول على نسخة مجانية من Canadian Physical Activity Guidelines أو الدليل الكندي للأنشطة البدنية، اتصل على Toronto Public Health على الرقم 416-338-7600



خرافة: ” السكري نوع 2 ليس خطيرا“.

جميع أنواع داء السكري خطيرة، حيث أن المشاكل الصحية الناجمة عن داء السكري من الأسباب الرئيسية للعجز والوفاة بين الكنديين. وعلى الرغم من أنه لا دواء لمعالجة داء السكري، إلا أنه يمكن التحكم به من خلال تغيير نمط الحياة بعناية وتناول الحبوب و/أو الحقن بالأنسولين.

خرافة: ”تناول الكثير من السكر يمكن أن يؤدي إلى داء السكري.“

ليس تناول الكثير من السكر السبب في الإصابة بداء السكري. فداء السكري مرض معقد ناجم على الأرجح عن عدد من العوامل. وبمجرد تشخيص المرء على أنه مصاب بداء السكري، فمن المهم الحد من تناول السكر. يمكن لأخصائيي التغذية مساعدتك في تنظيم وجباتك.

كيف يمكنني أن أعرف إن كنت مصابا بداء السكري؟

هذه هي بعض الأعراض لتكون على علم بها:

- الشعور بالعطش الشديد
- عدم وضوح الرؤية
- التخدير / تنميل في اليدين أو القدمين
- التهابات متكررة أو دورية
- فقدان أو زيادة الوزن
- التبول في كثير من الأحيان
- الشعور بالتعب الشديد، ونقص الطاقة
- بطء التئام الشقوق أو الجروح

إذا كنت في سن الأربعين أو أكثر، فأنت عرضة لخطر السكري من نوع 2، فأنت عرضة لخطر السكري من النوع 2، ويجب عليك إجراء اختبار على الأقل كل ثلاث سنوات. إذا ظهرت عليك أي من عوامل الخطر الأخرى لداء السكري، فربما يجدر بك إجراء الاختبار بشكل دوري، بغض النظر عن عمرك.

إذا تم تشخيص إصابتك بداء السكري من النوع 2، يصبح من الأهمية بمكان إدخال بعض التغييرات على نمط حياتك ليكون صحيا ومن ثم السيطرة على داء السكري ومنع المزيد من المشكلات الصحية التي يسببها المرض. تحدث إلى طبيب العائلة إذا كانت لديك أي من الأعراض الخاصة بداء السكري.

لمزيد من المعلومات

- الجمعية الكندية لداء السكري
1-800-BANTING (226-8464)
diabetes.ca
- اتصل بالمستشفى المحلي أو المركز الصحي المجتمعي
لمعرفة البرامج والخدمات المتوفرة في أقرب مركز
تثقيفي حول داء السكري.
- الصحة الكندية – دليل الأطعمة الكندي
canadasfoodguide.net
- وكالة الصحة العامة الكندية – الدليل الكندي للأنشطة
البدنية
phac-aspc.gc.ca/hp-ps/hl-mvs/pa-ap/
03paap-eng.php
- المسائل الصحية النسائية
womenshealthmatters.ca
- أخصائيو التغذية في كندا
dietitians.ca
- استبيان CANRISK
اكتشف مدى خطر إصابتك بداء السكري النوع 2
/http://www.healthycanadians.gc.ca
/health-sante/disease-maladie
diabetes-diabete/canrisk/index-eng.php
- البرامج التثقيفية حول داء السكري إذا كنت مصابا بداء
السكري النوع 2 وترغب في تعلم كيفية التحكم به، قم
بزيارة
torontodiabetesreferral.com