

الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية مسؤولتان عن ثلثي المتوفين منهم

د. فؤاد لـ «الأنباء»: وفيات «السكري» أكثر من وفيات سرطان الثدي والإيدز مجتمعين

الثلاثاء ١٠ نوفمبر ٢٠١٥ - الأنباء



د. هشام فؤاد استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكر والسمنة (مجد قاسم)

- تناول السكر بكميات كبيرة لا يسبب مرض السكري فهو يحدث بسبب اختلال في تحويل الغذاء إلى طاقة
- السكري من النوع الثاني يحدث في أي عُمر والسمنة تزيد احتمال حدوثه
- سكري الحمل سببه تغيرات هرمونية تمنع الأنسولين من العمل بصورة جيدة وغالباً يتم الشفاء بعد الولادة
- الطعام الجيد مشترك بين مرضى السكري وغيرهم وعلى المريض اختيار الأطعمة التي تناسب أنشطته اليومية
- الكربوهيدرات جيدة لمرضى السكري ويجب اختيار الغنية بالعناصر الغذائية كخبز الحبوب الكاملة والفاكهة والخضار
- يمكن إدراج المعجنات والأرز والخضراوات التي تحتوي على النشويات ضمن الوجبات العادية والخفيفة

كتبت: زينب أبو سيدو

الكثير من المعلومات الخاطئة ترسخت في الأذهان حول مرض السكري وسبل التعايش معه، وأهمها ماذا يأكل مريض السكري وعن ماذا يمتنع، ومع أن عدد الوفيات بسبب هذا المرض أكثر من الوفيات التي يسببها سرطان الثدي والإيدز مجتمعين، فإن التعايش معه سهل ويحتاج إلى معرفة حقيقية بالمرض وسبل السيطرة عليه.



أسباب مرض السكري غير معروفة



«الأنباء» التقت استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكر والسمنة، في «انترناشيونال كلينيك» د. هشام فؤاد وحاورته حول أسباب المرض وسبل مقاومته والتعايش معه، حيث أكد بداية أن تناول السكر بكميات كبيرة لا يسبب مرض السكري إنما يحدث المرض بسبب اختلال في تحويل الغذاء إلى طاقة، مشدداً على أن الطعام الجيد مشترك بين مرضى السكري وغيرهم وعلى المريض اختيار الأطعمة التي تناسب أنشطته اليومية،

حيث يمكن إدراج المعجنات والحلويات والأرز والخضراوات التي تحتوي على النشويات ضمن الوجبات العادية والخفيفة، موضحاً أن البدانة عامل أساسي للإصابة بالسكري إضافة إلى عوامل السن والوراثة، ناصحاً المرضى بالإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات لاحتوائهما على الألياف والفيتامينات والمعادن ويفضل مناقشة الطبيب في نوع الفاكهة المناسبة لهم وكميتها.

فإلى التفاصيل:

هل تناول كميات كبيرة من السكر يسبب مرض السكري؟

* أسباب مرض السكري غير معروفة ولكن من المعروف أن تناول السكر بكميات كبيرة لا يسبب مرض السكري، يحدث السكري عندما يحدث اختلال في قدرة الجسم على تحويل الغذاء الى طاقة، حيث يقوم الجسم بحرق الطعام وتحويله إلى جلوكوز، الذي بدوره يمد خلايا الجسم بالطاقة، ووجود هرمون الأنسولين الذي يُفرز من البنكرياس يساعد الخلايا على استخدام الجلوكوز.

فمرض السكري من النوع الأول يحدث عندما يفشل البنكرياس في صناعة الأنسولين، وذلك يؤدي إلى زيادة مستوى السكر في الدم، وينتج بفعل عوامل وراثية أو بأخرى غير معروفة. أما مرض السكري من النوع الثاني فيحدث عندما يفشل البنكرياس في صناعة الأنسولين الكافي للجسم، أو أن الأنسولين لا يعمل بصورة جيدة أو الاثنين معاً.

وهذا النوع قد يحدث في أي عُمر، والسمنة تزيد احتمال حدوثه، أما سكري الحمل فيحدث هذا النوع أثناء الحمل نتيجة التغيرات الهرمونية التي تمنع الأنسولين من العمل بصورة جيدة، عادة تحتاج هذه الحالة لأخذ الأنسولين، وغالباً يتم الشفاء بعد الولادة.

هل هناك نظام غذائي معين لمرضى السكري عليهم اتباعه بدقة؟

التغيير الذي يجب على المريض اجراؤه ليس بالحجم الذي نتوقعه، حيث ان الطعام الجيد مشترك بين مرضى السكري و غير المرضى، فعند حدوث السكري، يجب التخطيط للوجبات ولكن القاعدة العامة بسيطة، حيث ان غذاء السكري يعني فقط اختيار الاطعمة التي تناسب الانشطة مع استخدام الادوية المناسبة للمحافظة على معدل سكر الدم قريبا من الطبيعي.

أهمية النشويات

هل النشويات سيئة لمرضى السكري، وهل استبدالها بالبروتينات أفضل؟

* في الحقيقة، تعتبر الكربوهيدرات جيدة لمرضى السكري، حيث تعتبر الاساس للغذاء الصحي لهم او لأي غذاء صحي آخر، حيث تمتلك الكربوهيدرات التأثير الاكبر على سكر الدم، لذلك يجب على مريض السكري متابعة كمية الكربوهيدرات التي يتناولها عند اتباعه للنظام الغذائي.

تحتوي الكربوهيدرات على العديد من العناصر الغذائية الضرورية كالفيتامينات والمعادن والالياف، لذلك فإن إحدى القواعد التي يتم اتباعها هو اختيار الكربوهيدرات التي تحتوي على العناصر الغذائية بكمية اكبر كالخبز المحتوي على الحبوب الكاملة والمخبوز جيداً، كذلك تناول الفاكهة والخضار التي تحتوي على نسبة ألياف عالية.

اذن، فالاطعمة الغنية بالنشويات تشكل جزءاً من مكونات الغذاء الصحي، لكن المحور هو الكمية التي يتم تناولها منها، يمكن ادراج الخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة والحبوب على انواعها والمعجنات والارز والخضراوات التي تحتوي على النشويات مثل البطاطس والقلقاس والبطاطس الحلوة والبازلان والذرة ضمن وجباتكم العادية والخفيفة، لكن المهم هو حجم الوجبة او الكمية التي يتم تناولها، ويمكن لمعظم المصابين بالسكري ان يتناولوا ثلاث الى اربع وجبات من الاطعمة التي تحتوي على النشويات في اليوم، كما ان الاطعمة النشوية المصنوعة من الحبوب الكاملة هي مصدر جيد للالياف وتساعد في الحفاظ على سلامة الامعاء.

كما يعتقد البعض خطأً انه يجب استبدال الكربوهيدرات بالبروتينات نظراً لتأثير الكربوهيدرات السريع على

مستوى سكر الدم، ولكن الحقيقة ان تناول كميات كبيرة من البروتين قد تؤدي لحدوث مشاكل مع مرضى السكري، المشكلة الاساسية في تناول طعام غني بالبروتينات كاللحوم هو احتواؤه على كمية كبيرة من الدهون المشبعة، والتي يؤدي تناول كمية كبيرة منها الى زيادة احتمالية الاصابة بأمراض القلب.

في النظام الغذائي الخاص بمرضى السكري يجب ألا تزيد نسبة البروتين عن ١٥ - ٢٠% من اجمالي السعرات الحرارية التي يتناولها مريض السكري يوميا.

الطعام والدواء

هل يمكن لمرضى السكري تناول أي نوع أو كمية طعام مع الاعتماد على أدوية السكري؟

* اذا كان مريض السكري يستخدم الانسولين فيمكنه ان يتعلم كيف يضبط الكمية والنوع الذي يستخدمه لتتوافق مع كمية الطعام التي يتناوله، لكن هذا لا يعني ان يأكل كمية كبيرة من الطعام كما يريد ويعتمد على تناول كمية كبيرة من الانسولين بعد ذلك لجعل نسبة سكر الدم مستقرة.

اما اذا كان يستخدم انواعا اخرى من الادوية فلا يمكنه تغيير الجرعة لتناسب كمية الكربوهيدرات في طعامه من دون تعليمات الطبيب، معظم ادوية السكري لا تعطي التأثير الافضل الا باتباع تعليمات الطبيب.

هل المحليات الصناعية ضارة لمريض السكري؟

* المحليات الصناعية تعطي طعاما افضل من السكر عند استخدام الكمية نفسها، لذلك فإن مريض السكر يحتاج لكمية اقل من المحليات عند استخدامها، وهذا يؤدي لاستخدام سعرات حرارية اقل، وقد اثبتت الجمعية الاميركية للسكري ان استخدام العديد من المحليات الصناعية له اهمية لمرضى السكري مثل السكرين والسكروز، يمكن للطبيب أن يساعد المريض على التعرف على الأنواع الأفضل.

الى اي درجة يعتبر السكري مرضا؟

* تتسبب امراض السكري سنويا في عدد من الوفيات تفوق تلك التي يتسبب سرطان الثدي ومرض الايدز مجتمعين، كما ان وفاة اثنين من كل ثلاثة من مرضى السكري تكون نتيجة الذبحة الصدرية او السكتة الدماغية، الجدير بالذكر ان انضباط سكر الدم هو العامل الرئيسي لتجنب هذه المضاعفات، والتقليل من خطورة هذا المرض.

خطر السمنة

ما علاقة السمنة بالإصابة بالنوع الثاني من السكري؟

* البدانة هي عامل من عوامل الاصابة بالسكري ولكن هناك عوامل اخرى تلعب دورا مهما مثل التاريخ المرضي للعائلة، الاصل العرقي بالاضافة الى عامل السن، يتجاهل الكثير من الناس للاسف العوامل الاخرى المسببة للسكري ويعتقدون ان الوزن هو عامل الخطورة الوحيد للإصابة بالنوع الثاني منه، ولكن الحقيقة ان كثيرا من البدناء لا يصابون بالنوع الثاني من السكري، كما ان الكثير من المصابين به ووزنهم طبيعي او ان زيادة وزنهم معقولة.

هل مرضى السكري عرضة اكثر من غيرهم للإصابة بالرشح وغيره من الامراض؟

* مرضى السكري ليسوا معرضين اكثر من غيرهم للإصابة بالرشح او غيره من الامراض، ومع ذلك ينصح مرضى السكري بأخذ لقاح الانفلونزا، والسبب في ذلك يعود الى ان الاصابة بأي مرض آخر تجعل السيطرة على السكري اكثر صعوبة، كما ان مرضى السكري الذين يصابون بالانفلونزا هم اكثر عرضة من غيرهم للإصابة بمضاعفات اكثر خطورة.

حقن الأنسولين

بعض المرضى المصابين بالسكري يستاءون حين يقرر الطبيب البدء بحقن الانسولين، فما تعليقك؟

* يتطور مرض السكري خصوصا من النوع الثاني بصورة تدريجية لدى غالبية المرضى، يمكن للمصابين بالسكري من النوع الثاني في الفترة الاولى ان يحافظوا على مستوى جيد للسكر في الدم من خلال تناول ادوية تؤخذ عبر الفم، ولكن مع مرور الوقت يتناقص انتاج الجسم للانسولين الطبيعي ولا تعود الادوية التي تؤخذ عن طريق الفم كافية للحفاظ على المستوى الطبيعي للسكر في الدم، لذلك فإن استخدام حقن الانسولين للابقاء على مستوى السكر في الدم عند الحد الطبيعي امر جيد وليس سيء.

بما ان الفاكهة طعام صحي، فهل يمكن للمريض ان يتناول منها ما يشاء؟

* الفاكهة طعام صحي، فهي تحتوي على الالياف بالاضافة الى كم وفير من الفيتامينات والمعادن، ولكن الفاكهة تحتوي ايضا على النشويات، لذلك ينبغي ان تشكل جزءا من مكونات النظام الغذائي الذي يتبعه المريض، من الافضل ان يتناقش المريض مع الطبيب المعالج او اخصائي التغذية عن نوع الفاكهة المناسبة له بالاضافة الى عدد المرات والكمية التي يمكن ان يتناولها فيها.

ضيفنا في سطور

د.هشام محمود فؤاد استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكر والسمنة في انترناشيونال كلينك وهو عضو جمعية اصدقاء مرضى السكري وعضو مؤسس بالجمعية المصرية لجراحة السمنة.

يعالج د.هشام حالات السكري بأحدث الطرق العلمية ونوبات نقص السكر، وقصور الدورة الطرفية كالتميل والوخز وبرودة الاطراف والتقلصات العضلية ويعالج الأمراض الباطنية والأمراض المعدية وحالات الحساسية واضطراب النمو، وقصر القامة وتكيس المبايض واضطرابات البلوغ، وكذلك يعالج اضطرابات الدورة الشهرية الناتجة عن خلل الهرمونات.