

الذبحة الصدرية والسكتة الدماغية مسؤولتان عن ثلثي المتوفين منهم

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

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.

«الانباء» 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، مشددا 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، موضحا أن البدانة عامل أساسي للإصابة بالسكري إضافة إلى عوامل السن والوراثة، ناصحا المرضى بالإكثار من تناول الفاكهة والخضراوات لاحتوائهما على الألياف والفيتامينات والمعادن ويفضل مناقشة الطبيب في نوع الفاكهة المناسبة لهم وكميتها، فإلى التفاصيل:

يمكن إدراج المعجنات والأرز والخضراوات التي تحتوي على النشويات ضمن الوجبات العادية والخفيفة

عوامل أخرى تلعب دورا مهما مثل التاريخ المرضي للعائلة، الاصل العرقي بالإضافة الى عامل السن، يتجاهل الكثير من الناس للاسف العوامل الأخرى 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 وزنهم طبيعي او ان زيادة وزنهم معقولة.

بمرضى السكري يجب ألا تزيد نسبة البروتين عن 20% 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؟

● إذا كان مريض السكري يستخدم الانسولين فيمكنه ان يتعلم كيف يضبط الكمية والنوع الذي يستخدمه لتتوافق مع كمية الطعام التي يتناولها، لكن هذا لا يعنى 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 طعما 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 لمريض السكري مثل السكرين والسكرول، يمكن للطبيب ان يساعد المريض على التعرف على الأنواع الأفضل.

هل 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.

ما علاقة السمنة بالإصابة بالنوع الثاني من السكري؟

● البدانة هي عامل من عوامل الإصابة بالسكري ولكن هناك



د.هشام فؤاد استشاري الأمراض الباطنية والغدد الصماء والسكر والسمنة (محمد راشد)

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 للألياف وتساعد في الحفاظ على سلامة الامعاء. كما يعتقد البعض خطأ انه يجب استبدال الكربوهيدرات بالبروتينات نظرا لتأثير الكربوهيدرات

الضرورية كالفيتامينات والمعادن والالياف، لذلك فإن إحدى القواعد التي يتم اتباعها هو اختيار الكربوهيدرات التي تحتوي على العناصر الغذائية بكمية اكبر كالحب الحبوب على الحبوب الكاملة والمخبوزات والخبز المصنوع من حبوب القمح الكاملة والحبوب على انواعها والمعجنات والارز والخضراوات التي تحتوي على النشويات مثل البطاطس والقلقاس والبطاطس الحلوة والبنارلاء والذرة ضمن وجباتكم العادية والخفيفة، لكن المهم هو حجم الوجبة او الكمية التي يتم تناولها،

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 والبنارلاء والذرة ضمن وجباتكم العادية والخفيفة، لكن المهم هو حجم الوجبة او الكمية التي يتم تناولها،

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 والبنارلاء والذرة ضمن وجباتكم العادية والخفيفة، لكن المهم هو حجم الوجبة او الكمية التي يتم تناولها،

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 والبنارلاء والذرة ضمن وجباتكم العادية والخفيفة، لكن المهم هو حجم الوجبة او الكمية التي يتم تناولها،

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 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 باخرى 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 معا. وهذا النوع قد يحدث في أي عمر، 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، وغالبا يتم الشفاء بعد الولادة.

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 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 باخرى 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 معا. وهذا النوع قد يحدث في أي عمر، 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، وغالبا يتم الشفاء بعد الولادة.

هل هناك نظام غذائي معين لمرضى السكري عليهم اتباعه بدقة؟
التغيير الذي يجب على المريض اجراؤه ليس بالحجم الذي نتوقه، حيث ان الطعام الجيد مشترك بين مرضى السكري وغير المرضى، فعند حدوث مرض 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 الأساس للغذاء الصحي لهم او لأي غذاء صحي آخر، حيث تمتلك الكربوهيدرات التأثير الأكبر على سكر الدم، لذلك يجب على مريض السكري متابعة كمية الكربوهيدرات التي يتناولها عند اتباعه للنظام الغذائي.

تحتوي الكربوهيدرات على العديد من العناصر الغذائية

هل هناك نظام غذائي معين لمرضى السكري عليهم اتباعه بدقة؟
التغيير الذي يجب على المريض اجراؤه ليس بالحجم الذي نتوقه، حيث ان الطعام الجيد مشترك بين مرضى السكري وغير المرضى، فعند حدوث مرض 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.

ضيقنا في سطور

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

يعالج د.هشام حالات السكري بأحدث الطرق العلمية ونوبات نقص السكر، وقصور الدورة الطرفية كالتمثيل والوخز



د.هشام فؤاد متحدنا للزميلة زينب أبو سيدو

بما ان الفاكهة طعام صحي، فهل يمكن للمريض ان يتناول منها ما يشاء؟
● الفاكهة طعام صحي، فهي تحتوي على الالياف بالإضافة 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 الأفضل ان يتناقش المريض مع الطبيب المعالج او اخصائي التغذية عن نوع الفاكهة المناسبة له بالإضافة الى عدد المرات والكمية التي يمكن ان يتناولها فيها.