

«صحة» تؤكد أهمية تنظيم أوقات وجبات مرضى السكري ونوعية طعامهم»



أبوظبي:

«الخليج»

أضأت شركة أبوظبي للخدمات الصحية «صحة»، على أهم الإجراءات الواجب على مرضى السكري اتباعها، للتعاش مع المرض بسلام، ومن أبرزها تنظيم أوقات الوجبات، ونوعية الطعام الذي يتناوله مرضى السكري، والالتزام بفحص السكر المتكرر، وتنظيم أوقات الأدوية، والأكل ببطء لمنع ارتفاع السكر السريع في الدم.

وقال الدكتور بشار الأفندي، رئيس قسم الغدد الصم في مستشفى توام، إحدى منشآت شركة «صحة»، وأستاذ في كلية الطب بجامعة الإمارات، إن الجوع المتكرر (أو المستمر) يشكل ظاهرة شائعة تحدث عند الكثير من الناس الأصحاء بسبب الإفراط في تناول السكريات في طعامهم وعدم الالتزام بالحمية الصحية، وكذلك عند المصابين بأمراض الغدد والسمنة والتدخين والاكتهاب والتوتر، وبسبب الكثير من الأدوية وأثناء فترة الحمل.

وأضاف أن أفضل وسيلة للتخلص من الشعور بالجوع المستمر عند الأصحاء ومرضى السكري، تكمن في تنظيم السكر المستمر، والمحافظة عليه ضمن الحدود الطبيعية. وأكد أن أسباب الشعور بالجوع قد تراوح بين انخفاض نسبة السكر

في الدم وارتفاعه، وبالطبع فإن العلاج يختلف حسب كل حالة. ولذلك، يجب على مرضى السكري تحديداً التأكد من مستوى السكر في الدم عند الإحساس بالجوع الشديد غير واضح الأسباب.

وأشار إلى أن العلاج في مرض السكري من النوع الأول يعتمد على إعطاء الإنسولين، والحمية المناسبة، والرياضة البدنية، أما في النوع الثاني فيعتمد العلاج على الحمية المناسبة والرياضة والمحافظة على الوزن والأدوية المساعدة عند اللزوم.

وأشار إلى أنه في حال عدم السيطرة على المرض يتراكم السكر في الدم مسبباً أعراض العطش الشديد والتبول المتكرر والجفاف مع نقص الوزن، كذلك يسبب عدم دخول السكر إلى خلايا الجسم، الإحساس بنقص الطاقة والتعب والإرهاق والجوع الدائم.

وقال إنه على الرغم من توافر الأدوية والأجهزة المساعدة، والعناية الطبية المطلوبة في الدول المتقدمة، فإن نحو 50% من مرضى السكري لا يستطيعون السيطرة على مستوى السكر في الدم، ويشتكي معظم هؤلاء من أعراض ارتفاع السكر المعروفة، ومن أهمها الإحساس الدائم بالجوع، ويعتقد المرضى تلقائياً أن حدوث الجوع يعني انخفاض مستوى السكر، ويؤدي ذلك الأكل المتكرر، ما يسبب ارتفاع السكر وزيادة الوزن وتسريع حدوث المضاعفات المختلفة.

وأكد أن على المرضى مقاومة الإحساس بالجوع عند وجود ارتفاع في مستوى السكر في الدم بكل الطرق ومنها شرب الماء، والرياضة المناسبة، متابعة والأخبار، والقراءة، والتواصل مع الأهل والأصدقاء، وفي حال عدم احتمال الجوع، فيجب الامتناع عن تناول العصائر والسكريات قطعياً.