

العلاج.....

- حاول تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية مرتفعة من الألياف وبصورة خاصة، الفول والخضار والفاكهة. تناول على الأقل ثلاثة قطع من الفاكهة و حفتان من الخضار أو السلطة يومياً بالإضافة إلى الأطعمة النشوية ذات الحبوب الكاملة مثل الدقيق الأسمر والأرز الأسمر وطعام الفطور المصنوع من الحبوب الكاملة (على سبيل المثال، البوريدج و الويتابيكس و شرديد هويت) التي تحتوي على الألياف التي تساعد في تلافي الإمساك.
- استبدل الأطعمة المحتوية على كمية مرتفعة من السكر بالأطعمة ذات كميات منخفضة من السكر. استخدم المشروبات ذات الوحدات الحرارية المنخفضة أو المشروبات الغازية والعصارات الخاصة بتخفيض الوزن (دايت)، وقلل من تناول الحلوى بجميع أصنافها.
- كن حذراً، تلافى استخدام الكثير من الملح في الطهي وتلافى المأكولات المالحة.
- تناول كمية أقل من الأطعمة الدسمة والمقلية مثل الزبدة والسمن الحيواني والسمن النباتي واللحوم الدهنية والجبن. اختر الأطعمة المخصصة للدهن على الخبز المنخفضة الدسم ومشتقات الألبان بالدسم المخفض (مثلاً، الحليب المسحوب دسمة واللبين الزبادي المنخفض الدسم) واللحم الخالي من الدهن والأسماك. يكون من الأفضل استخدام الزيوت من أصناف "مونوناساتشورايتد" (monounsaturated) (مثلاً، بذر اللفت والزيتون وبذر الخردل) أو الزيوت من أصناف "بولياناساتشورايتد" (polyunsaturated) (مثلاً، الذرة ودوار الشمس) بدلاً من السمنة أو الزبدة. يمكن لهذه الزيوت (خاصة أنواع الـ "مونوناساتشورايتد") أن تساعد في الحماية ضد أمراض القلب. بغض النظر عن نوع الزيت الذي تستخدمه فإنه من المهم تخفيض الكمية الإجمالية التي تستخدمها في الطهي.
- حاول أن تصل إلى الوزن الملائم لطولك - الذي سيعلمك عنه طبيبك. تذكر أنه عندما تكون ثقيل الوزن سيزيد ذلك في صعوبة السيطرة على السكري لديك.

يجب أن تعلم طبيبك إذا قمت باستخدام أي أطعمة تقليدية لمعالجة السكري حتى يشملها ضمن معالجتك. لا تتوقف عن علاجك للسكري إلا بطلب من طبيبك، ودانماً تحدث مع طبيبك بخصوص أي مشكلة.

- ينصح المرضى بعدم شراء الأطعمة الخاصة بالسكري مثل الحلوى والمرببات والشوكولاتة، فأنها قد تحتوي على كمية الدهن نفسها وقد لا تكون وحداتها الحرارية منخفضة مقارنة بالمنتجات العادية، كما قد تكون غالية الثمن وقد تتسبب في اضطرابات المعدة.

توصي "الجمعية البريطانية للمرضى بالسكري" لهؤلاء المصابين بالسكري بأنه يمكنهم مقابلة مختص في التغذية لتلقي النصح عن الأطعمة والطهي. يمكن أن يقوم طبيبك بترتيب ذلك لك.

معالجتك للسكري بواسطة الأقراص

تعمل أقراص السكري بطريقة المساعدة في تخفيض مستوى الجلوكوز في دمك إلى مستوى صحي أكثر. لا تحتوي أقراص السكري على الأنسولين. إذا تم علاجك بواسطة الأقراص، فيتعين عليك أن تتناولها بصورة دائمة. تذكر بأن الأقراص لا تؤخذ بدلاً عن النظام الغذائي - فما زلت بحاجة إلى مواصلة النظام الغذائي الصحي أيضاً.

العلاج بواسطة الأنسولين

لا يمكن الشفاء من السكري، ولا يمكن لكل شخص السيطرة على حالة السكري لديهم بواسطة الأقراص والنظام الغذائي لبقية حياتهم. يجد العديد من الناس أنه بالرغم من مواصلة نظامهم الغذائي الموصى به لهم وتناول أقراصهم فإن اختبار الجلوكوز في الدم وفي البول لديهم يستمر في البقاء على مستوى مرتفع. إذا حصل ذلك، فقد يقرر طبيبك بأنك بحاجة إلى التغيير من الأقراص إلى العلاج بواسطة الأنسولين. سيحسن ذلك التحكم بمستوى الجلوكوز في دمك ويعطيك الشعور بالصحة المتحسنة. ستحتاج إلى الدعم والنصح من ممرضاتك وأطبانك والعائلة لمساعدتك لتصبح معتاداً على هذا التغيير. لا تتردد من طلب المساعدة الإضافية.



Yemeni community
Association in
Sandwell



السكري

إذا أردت المزيد من المعلومات عن أي من نواحي السكري اتصل هاتفياً بخط عناية السكري للمملكة المتحدة على الرقم :
020 7424 1030

تم إعادة إنتاجها بالأذن الكريم من
"السكري للمملكة المتحدة".

Health Development Officer
YCA
0121 525 3909

أين يمكنك الذهاب لتلقي

إذا كنت تعتقد بأنه يوجد لديك السكري ينبغي أن تذهب لاستشارة طبيبك. يمكن لطبيبك القيام بترتيب تحليل بسيط للدم والبول لمعرفة ما إذا كان لديك السكري.

ماذا يحصل بعد ذلك؟

إذا تبين أن لديك السكري فسيبدأ علاجك. يعتمد العلاج على نوع السكري لديك والذي قد يكون كالاتي:

- النظام الغذائي فقط، أو
- النظام الغذائي والأقراص، أو
- النظام الغذائي وحقن الأنسولين

العلاج

الغذاء الصحي مع السكري

النظام الغذائي الصحي هو جزء هام من علاجك للسكري، وما تأكله مهم جداً لمساعدتك في السيطرة على مستوى الجلوكوز في دمك ولتخفيف خطر المشاكل في الأمد الطويل. لن تحتاج إلى التوقف عن تناول كل أطعمتك المفضلة ولكن قد تُنصح بتناول كمية أقل من بعض الأطعمة أو تغيير بعض المكونات التي تستخدمها في تحضير الوجبات واستخدام طرق مختلفة للطهي لجعل وجباتك صحية بشكل أكثر.

• يجب أن تهدف لتناول الوجبات بصورة منتظمة على أساس الأطعمة النشوية مثل الخبز والحبوب والأرز والبطاطس ومشتقات المكرونة. وسيساعدك تناول الأطعمة النشوية بصورة منتظمة في السيطرة على مستوى الجلوكوز في دمك.

ماذا يسبب السكري؟

نعرف بأن السكري الذي لا يعتمد على الأنسولين ينتقل في العائلات بالرغم من أن أقاربك ربما لم يعانون منه. هذا النوع من السكري أكثر شيوعاً ضمن العائلات من جنوب آسيا.

هل القيام بتناول كميات كبيرة من السكر يسبب مرض السكري؟

لا، ليس بصورة مباشرة، ولكن بالتأكد وزن الجسم الزائد يستطيع أن يسببه وقد يكون ذلك نتيجة تناول الطعام السكري بكميات كبيرة. عندما يكون الشخص ثقيل الوزن يكون البنكرياس تحت ضغط شديد. لذلك السبب فإن القيام بالتمارين الرياضية وتناول الأطعمة المناسبة وتلافي ثقل

ما هي الأعراض الرئيسية

الأعراض هي:

- العطش
- إنتاج كميات كبيرة من البول
- فقدان الوزن
- التعب
- الحكة في الأعضاء التناسلية
- غشاوة النظر

إذا كان لديك السكري الذي لا يعتمد على الأنسولين فقد لا تلاحظ هذه الأعراض أو قد لا يكون هناك أي أعراض على الإطلاق. في الواقع، ربما يكون لديك السكري لزمناً طويلاً بعض الشيء بدون أن تعرف بذلك.

ما هو السكري؟

السكري هي الحالة عندما تكون كمية الجلوكوز في الدم مرتفعة جداً لأن الجسم لا يستطيع استخدامها بشكل مناسب. ينشأ الجلوكوز من هضم الأطعمة النشوية ومن الكبد الذي يصنع الجلوكوز ويقوم بإرساله إلى مجرى الدم. يقوم الأنسولين بمساعدة الجلوكوز في دخول الخلايا حيث يستخدمها الجسم بشكل وقود. الأنسولين هو هرمون الذي تنتجه غدة البنكرياس التي توجد خلف المعدة مباشرة.

يوجد هناك نوعان من السكري

- السكري الذي لا يعتمد على الأنسولين هي حالة شائعة، حيث أن الجسم لا يزال قادراً على إنتاج بعض الأنسولين ولكن ليس بالكمية الكافية لسد حاجته. وفي بعض الأحيان، لا يستهلك الجسم الأنسولين الذي قام بإنتاجه. يمكن علاج هذا النوع من السكري بالنظام الغذائي فقط أو الأقراص أو أحياناً بالنظام الغذائي وحقن الأنسولين.
- السكري الذي يعتمد على الأنسولين، يحصل هذا النوع عندما يوجد نقص شديد في الأنسولين في الجسم. ويتم علاج هذا النوع بحقن الأنسولين وبالنظام الغذائي.

لا يوجد علاج شافي للسكري ولكن يمكن علاجه لتتمكن من التمتع بحياة حافلة بالنشاط والعافية. الهدف الأساسي للعلاج هو مساعدتك على رفع مستوى الجلوكوز إلى مستوى قريب من المستوى العادي، وسوية مع نمط الحياة الصحية سوف يساعدك في الأمد الطويل على تحسين رفاقتك وحمايتك من الضرر لعينيك و كليتيك وأعصابك وقلبك وشرابيك الرئيسية.