

السكري: معلومات تهمك عن مرض كلف العالم 850 مليار دولار

2017-11-16 مروة الاسدي

احتفل العالم في يوم 14 نوفمبر كيوم خاص لمكافحة مرض السكري، والذي بدأ الاحتفال به منذ 1991 تبعاً لمبادرة قامت بها الاتحاد الدولي للسكري، وذلك بسبب ارتفاع نسبة الإصابة به عالمياً حيث وصلت عدد المصابين بمرض السكري في عام 2016 الى 422 مليون مريض، السكري مرض مزمن يعاني الملايين منه حول العالم، وترتفع أرقام الإصابة به بشكل متزايد ما دفع منظمة الصحة العالمية إلى التوقع بأن يكون سابع عامل مسبب للوفاة بحلول عام 2030، وتعاني غالبية المصابين من النوع الثاني من مرض السكري المرتبط بالسمنة وقلة ممارسة الأنشطة البدنية، ويزيد انتشار المرض بسرعة في الدول الأكثر فقراً، حيث يتناول الناس وجبات غربية ويتبنون أنماط معيشية متمدنة.

ورغم أن السكري له أعراض مماثلة عند الرجال والنساء، إلا أن النساء أكثر عرضة لحالات مرضية نسائية، كالتهاب المسالك البولية وتكيس المبايض، كما أن النساء المصابات بالسكري أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والكلية.

من جهتها، ذكرت إحصاءات منظمة الصحة العالمية لعام 2015 أن السكري هو المسبب السادس للوفاة عند الجنسين بواقع مليون و600 ألف حالة وفاة، وكان عدد المصابين المشخصين حول العالم قد بلغ 422 مليون شخص حتى عام 2014.

وتبقى التوعية هي الحل الوحيد لتفادي أو تأخير الإصابة بالسكري عن طريق الحركة المستمرة والتغذية الصحيحة وتجنب التدخين، تنجم الإصابة بمرض السكري في كثير من الأحيان عن عامل الوراثة، لكن ثمة خطوات "صحية" يرى الأطباء أنها تقلل خطر الإصابة بالداء إلى حد كبير، ويصاب الإنسان بالسكري جراء قلة هرمون الأنسولين في جسمه، ويساعد هرمون الأنسولين في العادة على تحويل سكريات الطعام الذي نتناوله إلى طاقة، كما قد تحصل الإصابة بالداء بسبب حساسية الأنسجة للأنسولين.

وينصح الأطباء باتباع جملة من النصائح للوقاية من السكري أو السيطرة عليه، وأولى الخطوات، تفادي تناول الأطعمة المعدلة وراثيا أو معالجة صناعيا بالنظر إلى فقدانها النسبة الكبرى من القيمة الغذائية.

وتحتوي الأطعمة المعالجة غير الطرية، على قدر ضئيل جدا من الفيتامينات والمعادن والألياف، لكنها ترفع نسبة السكر في الدم بشكل مقلق، وفق ما نقل موقع "بلود سكاي".

وتساعد التمارين الرياضية جسم الإنسان على إبقاء معدلات السكر في حدود مقبولة، كما تقي من السمنة وأمراض القلب، وتزيد من حساسية الأنسولين في الجسم وهو أمر مفيد.

ولقطع الطريق على السكري، يجدر بالإنسان أن يبقي نفسه دون إرهاق، ذلك أن التعب يجعلنا نشعر برغبة في التهام المزيد من الطعام غير الصحي، كما أن الأشخاص المرهقين لا يحترمون مواعيد الوجبات وقد يغفلون عن أخذ الدواء.

ويوصي الخبراء، الناس باتباع حمية صحية والنوم بشكل جيد وشرب القدر الكافي من الماء، فضلا عن تجنب الجلوس لمدة طويلة، ويحذرون أيضا من تناول التدخين، ويؤكد الخبراء أن تنظيم مستويات السكر في الدم، بواسطة الطعام والرياضة، هو أفضل وسيلة لعلاج المرض والتقليل من مضاعفاته.

بالأرقام: كيف يفتك السكري بالعالم؟

قال خبراء في مجال الصحة، إن عدد المصابين بداء السكري تضاعف ثلاث مرات منذ عام 2000، وهو ما أسفر عن زيادة تكلفة علاج المرض عالميا إلى 850 مليار دولار سنويا، وتعني هذه الإحصاءات التي وفرها الاتحاد الدولي للسكري أن واحدا من كل 11 شخصا من البالغين في العالم يصاب بالداء الذي يظهر عندما يرتفع السكر في الدم إلى مستويات عالية، ويبلغ إجمالي عدد المصابين بالسكري حاليا 451 مليون شخص، ومن المتوقع أن يصل عددهم إلى 693 مليونا بحلول عام 2045، إذا استمرت معدلات الإصابة على منوالها الحالي، ولا تعكس التكلفة العالية لعلاج المرض

أسعار الأدوية فقط، بل تشمل تكلفة علاج مجموعة من المضاعفات مثل بتر الأعضاء وأمراض العيون.

السكري: السبب الرئيسي للوفاة بين النساء

أكد استشاري أمراض السكري والغدد الصماء بمدينة الملك فهد الطبية د. سعد الزهراني ان السكري هو السبب الرئيس للوفاة بين النساء، حيث أوضحت الدراسات بأن سيدتان من كل خمسة مصابات بالسكري في مرحلة الحمل، مشيراً إلى أن النساء المصابات بالسكري تتضاعف نسبة إصابتهن 10 مرات بالأمراض القلبية الوعائية.

جاء ذلك خلال فعالية "المرأة والسكري.. نحو مستقبل صحي" التي نظمها مركز السكر السمينة والاستقلاب بالمدينة الطبية في مبنى العيادات الخارجية، وأضاف ان 199 مليون امرأة في العالم مصابة بمرض السكري بنسبة سيدتان من أصل كل خمس نساء في مرحلة الحمل، كما أن المصابات بالسكري النوع الأول أكثر عرضة لمخاطر الإجهاض أو إنجاب طفل ذي تشوه خلقي، لذلك وجب تسليط الضوء على هذه المشاكل والتوعية بها والعمل على تسهيل الحصول على الرعاية الطبية والتثقيف الصحي اللازم للسيدات تجنباً لهذه المخاطر، من خلال توفير الأدوية الأساسية للسكري وأجهزة قياس مستوى السكر في الدم إضافة إلى خطة العلاج الذاتية للمريض بعد حصوله على المعلومات اللازمة والتي تعتبر مفتاح الحصول على أفضل النتائج لمرضى السكري، وزاد: "في عام 2017 تم إضافة أدوية جديدة وفعالة في خفض السكر وتعمل على طرح الجلوكوز عن طريق الكلية ولتلك الأدوية أيضاً فعالية في انقاص الوزن وحماية الكلى والقلب.

أطعمة لمرضى السكري... إليكم هذه البدائل!

يحتاج مريض السكري إلى نظام غذائي خاص للسيطرة على معدل السكر، وتفادي ارتفاع مخزون السكري لديه. ولكن ذلك لا يعني التقيد بقوانين صارمة، بل فقط اتباع بعض النصائح التي تحسن صحته وتبعده من المضاعفات الناتجة من مرضه.

من المهم الإشارة إنه يوجد نوعان من مرض السكري:

١- السكري من النوع الأول: في هذه الحالة البنكرياس (Pancreas) ينتج كمية قليلة من الأنسولين طوال يومياً الانسولين مادة يتلقى أن المصاب الشخص على يجب. أبداً ينتج لا أو (Insuline) حياته. في هذه الحالة يوضع النظام الغذائي بحسب كمية ووقت أخذ الانسولين.

٢- السكري من النوع الثاني: من أكثر أنواع مرض السكري انتشاراً. المعروف إنه يرتبط بزيادة الوزن والسمنة، الوراثة، تاريخ العائلة... في هذه الحالة، هناك إنتاج لمادة الانسولين، إلا ان الجسم غير قادر على استخدامها؛ وتعرف هذه الحالة باسم مقاومة الانسولين. ومن المهم الإشارة إلى إنه من الممكن أن يحتاج مريض السكري من النوع الثاني إلى الانسولين بعد سنوات ولكن يمكن تأخير ذلك بنظام غذائي سليم ومناسب.

النظام الغذائي لمريض السكري مكوّن من وجبات غذائية متنوعة ومتوازنة، ويحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية. فمريض السكري عليه أن ينتبه على السكريات، الدهون والملح.

*السكريات: منها النشويات، الفاكهة، الحلويات، السكر.

النشويات: من الأفضل اختيار الحبوب الكاملة، أو المنتوجات التي صنعت من الطحين الكامل لأنها غنية بالألياف. وتجدر الإشارة الى إنه ليس ممنوعاً تناول النشويات، بل المهم فقط الانتباه إلى الكمية.

الفاكهة: ينصح لمريض السكري الالتزام بحصتين من الفاكهة (أو ثلاث حصص بحسب الحالة). من المهم تناول الفاكهة كاملة مع قشرتها للاستفادة من الألياف؛ والابتعاد عن تلك المعلبة الغنية بالسكر وعن العصير. وينصح بتناول الفاكهة مباشرةً بعد الأكل.

السكر: مسموح عند مريض السكري ولكن يجب أن يستهلك بحذر وبإذن من الطبيب المعالج. وإذا تم تناوله يجب أن يكون بديلاً من السكريات الأخرى لمنع ارتفاع السكر في الدم. ويفضل استبدال

السكر العادي بالمحلي الاصطناعي.

الحلويات: يسمح لمريض السكري بتناول الحلويات مرة في الاسبوع (بحسب الحالة طبعاً) بكمية صغيرة على أن يستبدل من حصة الفاكهة. يفضل عمل الحلويات في المنزل بمحلى اصطناعي ومواد خالية من الدسم.

الدهون: على مريض السكري الانتباه الى كمية الدهون الموجودة في وجباته. لذلك من الأفضل الابتعاد عن الزبدة، السمنة، المقالي... واستبدال جميع المنتجات الكاملة الدسم بتلك المخفضة أو الخالية من الدهون من الحليب ومشتقاته، اللحوم.

الملح: يجب الانتباه أيضاً إلى معدل الملح في وجبات الطعام؛ لذلك ولتحسين نكهة الطعام من الأفضل استعمال البهارات والأعشاب بدل الملح.

في النهاية، من أهم الفئات الغذائية في نظام مريض السكري هي فئة الخضار. هذه الفئة مصدر مهم للعديد من العناصر الغذائية (البوتاسيوم، الـVitA، الـVitC...) ومصدر أساسي للألياف التي يجب أن تكون موجودة دائماً في غذاء مريض السكري.

إذاً على مريض السكري اتباع نصائح للمحافظة على صحته. عليه تناول وجبات رئيسية وسناك في أوقات محددة، حيث تكون وجباته قليلة الدسم والملح، من دون أن ينسى الانتباه إلى كمية السكريات. ولا يمكن أن ننسى أهمية الرياضة لمريض السكري (بعد سؤال الطبيب المعالج) التي تساعد في الحصول على بنية قوية وتحسن شرايين القلب والجسم.

تكلفة داء السكري تصل إلى 850 مليار دولار سنويا

قال خبراء في مجال الصحة إن عدد المصابين بداء السكري تضاعف ثلاث مرات منذ عام 2000 وهو ما أسفر عن زيادة تكلفة علاج المرض عالمياً إلى 850 مليار دولار سنوياً، ويعاني غالبية المصابين من النوع الثاني من مرض السكري المرتبط بالسمنة وقلة ممارسة الأنشطة البدنية. ويزيد انتشار المرض

بسرعة في الدول الأكثر فقرا حيث يتناول الناس وجبات غربية ويتبنون أنماط معيشية متمدنة.

وتعني هذه الإحصاءات التي وفرها الاتحاد الدولي للسكري أن واحدا من كل 11 شخصا من البالغين في العالم يصاب بالداء الذي يظهر عندما يرتفع السكر في الدم إلى مستويات عالية، ويبلغ إجمالي عدد المصابين بالسكري حاليا 451 مليون شخص ومن المتوقع أن يصل عددهم إلى 693 مليون بحلول عام 2045 إذا استمرت معدلات الإصابة على منوالها الحالي، ولا تعكس التكلفة العالية لعلاج المرض أسعار الأدوية فقط بل تشمل تكلفة علاج مجموعة من المضاعفات مثل بتر الأعضاء وأمراض العيون.

خطوات ذهبية تبعد عنك داء السكري

يؤكد الخبراء أن تنظيم مستويات السكر في الدم، بواسطة الطعام والرياضة، هو أفضل وسيلة لعلاج المرض والتقليل من مضاعفاته.

1- حاول إنقاص وزنك إذا كنت تعاني من السمنة.

2- تناول وجبات أكثر ولكن أصغر حجماً.

3- خفّض من استهلاك السكر قدر الإمكان.

4- خفّض من كمية الملح المُستهلك للحفاظ على مستوى صحي لضغط الدم.

5- استخدم طريقة تقسيم الطبق: "تخصيص ¼ من الطبق فقط للأطعمة التي تحتوي على النشويات، بما في ذلك الخضراوات والحبوب، مثل الأرز البني والكينوا والمعكرونة من القمح الكامل"، إضافة إلى تخصيص نصف الطبق للأعشاب الخضراء التي لا تحتوي على النشويات، أما الربع الأخير من الطبق، فيجب تخصيصه للأطعمة الغنية بالبروتين والخالية من الدهون.

6- الحرص على ممارسة الرياضة، لـ 3 مرات في الأسبوع، بما مجموعه 150 دقيقة، لتحقيق بانتظام من مستويات الجلوكوز (السكر) في الدم، قبل القيام بأي نوع من الرياضة لأن مستويات السكر المرتفعة في الدم يمكن أن تؤدي إذا ترافقت مع نشاط بدني كثيف إلى هبوط السكر في الدم وغيرها من المضاعفات.

وجبات صحية لضبط السكر في الدم

وجبات الإفطار: "بيض أومليت بالمشروم، يحتوي على 210 سعرات حرارية، البروتين 14 جراما، دهون 17 جراما، ألياف 1 جرام، لا يوجد كربوهيدرات.

- سلطة الأفوكادو مع الطماطم والخبز الأسمر، يحتوي على 300 سعر حراري، البروتين 4 جرامات، دهون 29 جراما، ألياف 7 جرامات، كربوهيدرات 8 جرامات.

- المشروم الكبير مع الشبت والجبن البيضاء، ويتم تحضيره بخلط الخبن مع الشبت ووضعها على المشروم بعد نضجه وتناوله، تحتوي هذه الوجبة على 130 سعرا حراريا، البروتين 7 جرامات، الدهون 10 جرامات، الألياف 2 جرام، والكربوهيدرات 2 جرام.

- الزبادى مع المكسرات والفواكه، تحتوي هذه الوجبة على 200 سعر حراري، البروتين 9 جرامات، الدهون 18 جراما، الألياف 2 جرام، الكربوهيدرات 5 جرامات.

أما وجبات الغذاء: طاجن القرنبيط بالجبن وقطع اللحم خالي الدسم، وتحتوي هذه الوجبة على 450 سعرا حراريا، وبروتين 39 جراما، الدهون 20 جراما، ألياف 2 جرام، الكربوهيدرات 5 جرامات.

- صدور الدجاج المشوى مع الخضروات، وهذه الوجبة تحتوي على 320 سعرا حراريا، البروتين 18 جراما، الدهون 39 جراما، الألياف والكربوهيدرات لا يوجد.

- سمك سالمون مع الليمون والشبت، تحتوي على 370 سعرا حراريا، البروتين 23 جراما، الدهون 28

جراما، ألياف 4 جرامات، الكربوهيدرات 14 جراما.

- مسقعه الباذنجان، فهي تحتوي على 200 سعر حراري، البروتين 13 جراما، دهون 14 جراما، ألياف 3 جرامات، والكربوهيدرات 7 جرامات.